تصویر ابو عبدالرحمن الكردي



از مجموعه کتاب‌های راهنمای کاربردی

کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی

نویسنده **کارن برگر** | ترجمه **سامان شاهین‌پور** | پژوهش و نظارت **احمد نظری**











آنچه در این کتاب می‌خوانید...

پوشاک و وسایل ضروری

برنامه‌ریزی برای حرکت

در طول مسیر

اردو زدن

چالش‌های پیش رو

کمک‌های اولیه

یا من فی الجبال آیاته

از مجموعه کتاب‌های راهنمای کاربردی

راهنمای کاربردی

کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی

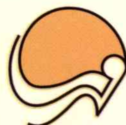
نویسنده: **کارن برگر**

ترجمه: **سامان شاهین‌پور**

پژوهش و نظارت: **احمد نظری**







راهنمای کاربردی
کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی

ترجمه:
سامان شاهین‌پور
پژوهش و نظارت:
احمد نظری

سرشناسه: شاهین‌پور، سامان- نظری، احمد
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی/ سامان شاهین‌پور/ احمد نظری
مشخصات نشر: تهران: مهرسا
شابک: ۵-۵۷-۶۵۹۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
موضوع: پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، طبیعت‌گردی
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۵۴۸۵۶۵
سال چاپ: ۱۳۹۴ (چاپ اول)
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک ۱، واحد ۱
دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۱۹۸۹
واحد فروش: ۶۶۴۸۳۷۵۶
پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹
www.mehrsa.org

فهرست مطالب



سخن آغازین

به نام خدا

«منّت خدای را عزَّ و جلّ، که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت، هر نَفَسی که فرو می‌رود مُمِدِّ حیات است و چون برمی‌آید مفرِّحِ ذات؛ پس در هر نَفَسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب.»

شیخ اجل، سعدی شیرازی

کتاب پیش رو، ترجمه‌ی آزادی است از کتاب "Backpacking and Hiking" نوشته کارن برگر، که توسط انتشارات DK به چاپ رسیده است. با این توضیح که در راستای افزودن به غنای علمی کتاب و با توجه به اقلیم، آب و هوا، طبیعت و فرهنگ و آداب و رسوم کشور عزیزمان و هم‌چنین با هدف استفاده از نظرات جدید ارائه شده و کنکاش‌های علمی صورت گرفته توسط متخصصین این حوزه، درصد زیادی از متن اصلی و تصاویر کتاب تغییر یافته است. مبنای مطالب ارائه شد علاوه بر تجربیات عملی کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان، نوشته‌ها و کتاب‌های به‌روزی است که توسط متخصصین حوزه‌های مختلفِ مرتبط با کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی نگاشته شده است. در نحوه‌ی نگارش این کتاب، تلاش شده مطالب به صورت کوتاه و سلیس بیایند و با استفاده از جداول، تصاویر رنگی و توضیحات مرتبط، انتقال مفهوم آسان‌تر صورت پذیرد. تصاویر به کار رفته در داخل متن به منظور شفاف‌تر شدن مطالب است و به معنای تأیید همه‌جانبه‌ی آن‌ها نمی‌باشد.

جامعه‌ی هدف این کتاب، افرادی هستند که به تازگی پا به عرصه‌ی طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی نهاده‌اند و برای یک شروع مناسب و ادامه‌ی آن تا سطوح بالاتر، نیازمند آموزش منسجم و علمی هستند. با تمام تلاش‌هایی که صورت گرفته، قطعاً خواندن این کتاب باعث نمی‌شود از یادگیری مهارت‌های لازم بی‌نیاز باشید و همانطور که در جای‌جای متن اشاره شده، مطالعه‌ی کتاب‌های تخصصی‌تر و شرکت در جلسات و دوره‌های آموزشی، امری بسیار ضروری است. به دلیل برخی محدودیت‌ها و ضرورت‌ها، هم‌سطح بودنِ برخی مطالب در بعضی از فصول رعایت نشده است و توضیحاتی بیشتر از سطح عمومی مطالب آورده شده و از طرف دیگر برخی از موضوعات مهم، مورد بحث و بررسی قرار نگرفته که به امید خدا و در مجالی دیگر به آن خواهیم پرداخت.



از آقایان دکتر ابوالفضل جوادی، رضا زارعی، امیر جلوانی، محسن عسگری، مهدی ورکش، عباس کلهر و مجتبی امیرشکاری که در بازخوانی و تصحیح مطالب و ارائه‌ی ایده‌های خلاقانه، ما را یاری رساندند، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

از آقایان محمد گائینی، همایون ریشه‌چی فیاض، مهدی گلی‌طبری، بهروز مقدسی، کیانوش فرهادی‌نژاد، مجتبی امیرشکاری، علی جعفری‌اصل، مجید نبیان، علی نخعی‌زاده، مظفر کشاورز محمدیان، امیر فتاح‌زاده، احسان مهدی‌زاده، افشین یوسفی، سروش میرزایی، علیرضا صالحان، علی بیات، علی کرمی، میثم رودکی، حمیدرضا باقرپور، محمدعلی ذاکری، محمدرضا پورهاشمی، یونس شریعت مداری، مهدی بشیری، حسین نصراللهی، محمد پیرجمال، کیوان حسنی، بهارالدین افضلی، حمید قاسمی‌نژاد، حسن مولایی، آرمین ارجمندیان و پرویز برقی‌کار و خانم‌ها بتول قریشی، محبوبه علمیه، زهرا محسنی و همین‌طور انجمن غار و غارشناسی ایرانیان و باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان، هنرمندان و هم‌نوردان عزیزی که در تهیه و ارائه‌ی تصاویر مرتبط، با ما همکاری داشتند سپاسگزاریم.

جا دارد از مدیریت محترم انتشارات مهرسا، دوست عزیزم، جناب آقای احمد اختیاری و همکاران محترمشان که در تهیه‌ی این کتاب، دلسوزانه ما را یاری نمودند، سپاسگزاری ویژه نماییم.

در پایان از تمامی هم‌نوردان گرامی، مخصوصاً مربیان کوه‌پیمایی تقاضا می‌شود بر ما منّت نهاده و نواقص و مطالب پیشنهادی خود را از طریق پست الکترونیکی و یا دفتر انتشارات با ما در میان بگذارند.

بهمن ۱۳۹۳

احمد نظری
سامان شاهین پور
amd.nazari@gmail.com
samanshahinpour@gmail.com



به نام خدا

کوه‌پیمایی به عنوان نخستین شاخه‌ی ورزش کوه‌نوردی، سالانه طیف وسیعی از دوستدارانِ طبیعت، دامنه‌نوردان، پیمایش‌کنندگانِ کویر و جنگل و همه‌ی کسانی را که نیازمند آشنایی به اصول پایه‌ای این شاخه می‌باشند، به خود جلب می‌کند. از این رو سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی اصولی و علمی در ورزش کوه‌پیمایی، علاوه بر سلامت جامعه، موجب حفظ حریم طبیعتِ شکننده و رو به نابودی خواهد گردید.

از سوی دیگر تخصصی شدن شاخه‌ی کوه‌پیمایی، خود موجب ورود علوم پایه در دل این ورزش شده، آشنایی با اصول گام‌برداری، تغذیه، پوشاک، وسایل ضروری، جهت‌یابی و هم‌چنین ابداع ابزارهای تخصصی در این شاخه که هر یک در سلامت سفر و ورزش مؤثر می‌باشند، باعث گردیده نگاه علمی در ورزش کوه‌پیمایی روزبه‌روز گسترده‌تر شود و علاقمندان را به سمت دوره‌ها، جزوات و کتاب‌های تخصصی در این زمینه هدایت نماید.

در این میان، کتاب حاضر که ترجمه و گردآوری از برترین منابع روز کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی دنیاست، می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت ورزشی علاقمندان این شاخه داشته باشد.

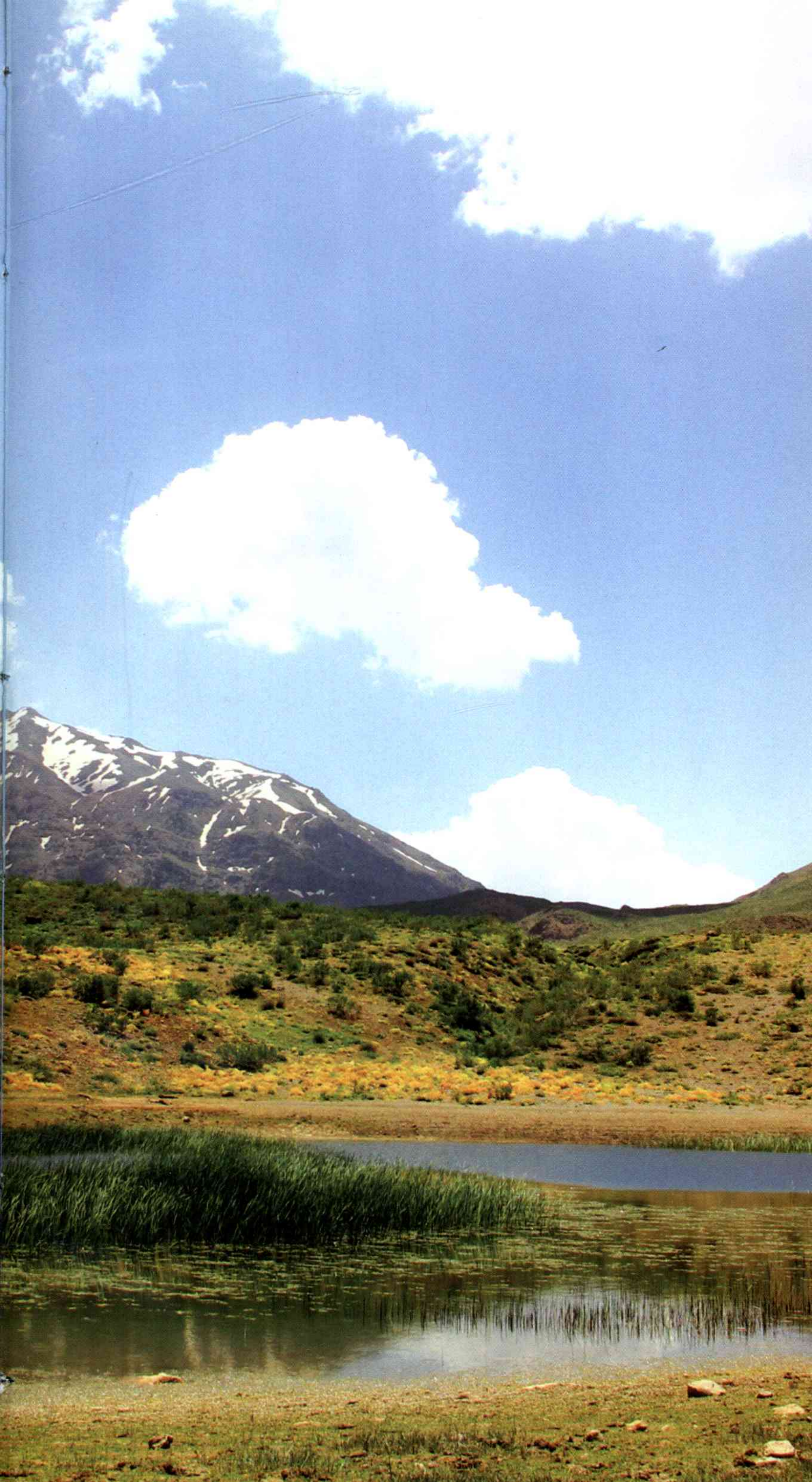
ضمن سپاس از آقای **سامان شاهین‌پور** که با قلم شیوای خود بدون کم‌ترین لطمه به مفاهیم کلی کتاب، آن را ترجمه نموده و هم‌چنین مربی گرانقدر آقای **احمد نظری** که با عشقی وصف‌ناپذیر و نظارت علمی، کتاب را آماده‌ی چاپ و بهره‌برداری نهایی کردند، امید دارم چنین فعالیت‌هایی در جامعه مورد توجه علاقمندان و به‌خصوص مربیان عزیز کوه‌پیمایی واقع گردد و روزبه‌روز شاهد تربیت شاگردانی کارآزموده توسط ایشان باشیم.

رضا زارعی
رئیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران



تقدیم به مادرانمان ؛
سرچشمه‌های ارزشمندِ
مهربانی و کمال







پیش به سوی جلو، به سوی بالاتر
حس فوق‌العاده‌ای است که پس از صعود به قله و فائق آمدن بر سختی‌ها و تحمل آن‌ها، که تمرینی بسیار عالی برای پرورش اندام نیز به شمار می‌آید، در محیطی ناهموار و خشن، احساس آرامش کنید.

مقدمه

پیاده‌روی کمک می کند تا از یک دنیای پرهیاهو، پرسرعت و معمولاً استرس‌زا رهایی یابید. بعضی افراد، از یک پیاده‌روی آرام و آهسته در دلِ طبیعت لذت می‌برند ولی برخی دیگر مایلند تا بدون توجه به فشارهای روانی ناشی از زندگی روزمره، درگیر هیاهوی آن شوند. اما شما پیاده‌روی، طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی را انتخاب کرده‌اید، پس باید تجربه‌ای ایمن، لذت‌بخش و فراموش‌ناشدنی داشته باشید.

اول و مهم‌تر از همه اینکه هدف اصلی از پیاده‌روی، لذت بردنِ خودتان است. جدای از اینکه قصد دارید در نزدیکی محل سکونت خود یا در گوشه‌ای دیگر از دنیا پیاده‌روی کنید، می‌توانید گروه‌های طبیعت‌گردی یا کوه‌پیمایی را بیابید تا شما را به مناطق زیبای طبیعی آن منطقه هدایت کنند. لذتی که در ساعت‌ها پیاده‌روی وجود دارد، با چشم‌انداز زیبا و خورشیدی که در پشت سر شما می‌درخشد و مسیری که تا دوردست‌ها، پیش روی خود دارید، باعث محبوبیت بیش از حدّ پیاده‌روی در طبیعت می‌شود.

پیاده‌روی طولانی در طبیعت، به عنوان مؤثرترین شکلِ فعالیت بدنی، مورد توجه همگان بوده و هست. پیاده‌روی اگر به صورت گام‌های کوتاه باشد، فشار کمی را بر بدن وارد می کند. این نوع ورزش می‌تواند تمرین ایروبیک خوبی باشد تا عضلات شما را محکم سازد و شرایط عمومی بدنتان را بهبود بخشد. با پیاده‌روی روی زمین صاف شروع کنید و برای تناسب اندام بیشتر، مسیر سخت‌تری را انتخاب نمایید. برای مثال، در مناطق مرتفع کوه‌پیمایی کنید. در این مناطق، پستی و بلندی زیادِ زمین باعث می‌شود کمی بیشتر از معمول به خودتان فشار بیاورید. وقتی در این سطح مهارت یافتید و شجاعت لازم را به دست آوردید، شاید زمان آن رسیده باشد که کوه‌نوردی را آغاز کنید.

می‌توانید به مکان‌هایی خارج از محدوده‌ی سکونت خود مسافرت کنید و به مناطق حیرت‌انگیز بسیاری دست یابید، اما سعی کنید زودتر از مقصد توقف نمایید - خودروی



▲ **مناظر بی‌نظیر**
مناظری زیبا و حیرت‌انگیز که نمی‌توانید با وسایل حمل و نقل معمول به آن‌جا برسید، مزیتی است که مختص کوه‌پیمایان است.

خود را پارک کنید و یا از قطار پیاده شوید- و مقداری از مسیر را پیاده طی کنید. این کار باعث می‌شود مناظر بسیاری را ببینید که در حالت عادی از دسترس شما دور مانده‌اند. با این کار، آن منطقه را از نزدیک خواهید دید، آن را لمس خواهید کرد و این امکان برای شما فراهم می‌شود تا فارغ از مسیری که برای گردشگران تعریف شده است، روستاهای کوچک، سواحل ناپیدا، دریاچه‌ها، تالاب‌ها، آبشارها و غارهای مخفی را بیابید. بدون اینکه پنجره‌ی خودرو یا هر چیز دیگری بین شما و طبیعت حائل شود، می‌توانید به عنوان یک طبیعت‌گرد، با آب و هوا درگیر شوید. اگر هوا آفتابی باشد، ممکن است احساس گرما کنید. اگر باد شدیدی بوزد، تحت تأثیر آن به این سو و آن سو کشیده می‌شوید و اگر هوا بارانی باشد، خیس خواهید شد. اما علاقه‌ی بسیاری از کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان، بودن در بین این عناصر طبیعی است. این افراد عاشق این هستند که در دل طبیعت باشند، حال، شرایط آب و هوایی هر طور می‌خواهد باشد. در این حالت است که به دنیای وحش نزدیک‌تر می‌شوید و از مناظر و صدای پرندگان وَ حیوانات در محیط طبیعی لذت می‌برید. فضایی که فقط در اختیار طبیعت است و دور از مناطق شهری و هیاهوی آن قرار دارد.

کوه‌پیمایی می‌تواند یک فعالیت بسیار اجتماعی باشد. شاید برنامه‌ریزی کنید تا یک روز یا یک ماه را برای کوه‌پیمایی اختصاص دهید. در این شرایط، فرصتی فراهم می‌شود تا زمانی را همراه با دوستان و خانواده سپری

کنید، به گشت و گذار بپردازید و به مناطق جدیدی دست یابید. اگر از جنبه‌ی اجتماعیِ این حرکت لذت می‌برید، بدانید که افرادی را خواهید دید که هم‌فکر شما هستند و می‌توانید تجربیات و تکنیک‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. برای این کار، گروهی را انتخاب کنید که معروف باشد و کوه‌پیمایان عضو آن، در یک پناهگاه، خانه کاشانه، جان‌پناه، خانه‌ی محلی و یا هر محدوده‌ی خاصِّ طراحی شده برای اقامت جمع شوند. می‌توانید این گروه‌ها را در مسیرهای کوهستانی اطراف محل سکونت خود بیابید. از طرفی برای ملاقات با کوه‌پیمایانی از کشورهای مختلف، مسیرهای معروفی در این کشورها وجود دارد. در مسیرهای صعود به قله‌های معروف ایران، مانند دماوند، عَلَم‌کوه، سبلان و ... با کوه‌نوردانی از کشورهای دیگر مواجه خواهید شد. اگر با زبان آن‌ها آشنا باشید، فرصت خوبی است تا تجربیات خود در زمینه‌ی کوه‌نوردی را در اختیار یکدیگر قرار دهید. برای اینکه مطمئن شوید هم‌نوردان شما، مانند خودتان، اجتماعی هستند، به یک باشگاه یا گروه کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی بپیوندید.

اگر اصرار دارید تا در یک فضای آرام‌تر و شخصی‌تر کوه‌پیمایی کنید، می‌توانید برنامه‌ای را با جمع معدودی از دوستان خود تدارک ببینید که قرابت روحی و معنوی بیشتری با هم دارید و از نظر ویژگی‌های جسمانی نیز تفاوت چندانی با یکدیگر ندارید. توصیه می‌شود حداقل تعداد این گروه، ۴ نفر باشد. شما و دوستانتان می‌توانید مسیرتان را خودتان انتخاب کنید، هر زمان و هر جا که خواستید اردو بزنید و چیزی بخورید. به دلیل مزیت‌هایی که این‌گونه گروهای کم‌تعداد دارند، می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و نقاط بکر و دوردست را - که کم‌تر به عنوان هدف گردشگری یا کوه‌پیمایی در نظر گرفته می‌شوند- انتخاب کنید و یک برنامه‌ی ماجراجویانه در مسیری بسیار ساکت داشته باشید.

بسیاری از کوه‌نوردان دوست دارند هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی به خودشان سختی بدهند. آن‌ها از صعود به قله‌های مرتفع و پیمودن مسیرهای طولانی - که می‌تواند بسیار دشوار بوده و به شناخت و تحلیل و آمادگی نیاز داشته باشد- لذت می‌برند. این مسیرها



اینکه از فشارها و استرس‌های زندگی مدرن رها شوید و با افرادی که بیشترین اهمیت را برای شما دارند همراه شوید، یکی از بزرگ‌ترین خواسته‌هایی است که در کوه‌پیمایی وجود دارد.

چالش‌هـای فراوانی را- از جمله مسـیرهایی با شـیب تند و برفـی و آب و هوای غیر قابل پیش‌بینـی- پیشِ روی آن‌ها قـرار می‌دهند. با این وجـود، در برخورد با این نوع چالش‌ها، حـس رضایت بیشـتری به‌دسـت می‌آورند. برای اینکه کوه‌پیمایی را موفق شـروع کنید، باید مهارت‌های آن را در محیطی آشـنا، امن و راحت بیاموزید. اگر در مقیاس شهر یا یک شهرستان فکر کنید، شـاید تعجب‌آور باشد کـه بگوییم مسـیرهای پیاده‌روی بسـیاری در پارک‌های عمومی یا حاشـیه‌ی آن محل وجـود دارند. ایـن امکانات بـرای مبتدیانی که می‌خواهند دو تا سـه سـاعت پیاده‌روی کنند، عالی اسـت. نمونه‌هایـی مانند پارک سرخه‌حصار در شرق و پارک چیتگر در غرب کلان‌شهر تهران، کوه خضر نبی در شهر قم، دامنه‌های کوه آبیدر در شهر سنندج، اطراف دریاچـه‌ی زریوار در شـهر مریوان، سـاحل خلیج همیشه فارس در بندرعباس و هزاران منطقـه‌ی دیگر در کشـور پهناورمان، از این جمله‌اند. اگر در مقیاس کشـوری فکر کنید، برنامه‌هـای کوه‌پیمایـی فراوانـی در اختیار خواهید داشت که البته با محل سکونت شما فاصله دارند و شـاید تا نزدیک‌ترین منطقه‌ی مسکونیِ نزدیک به آن مسیر، صدها کیلومتر راه باشـَد. این مسیرها بیشتر مناطق طبیعی خاصی هستند با اقلیم‌های متفاوت، که برای یافتن آن‌ها و اجرای برنامه به دانش، تجربه و امکانات بیشتر نیاز است. مانند مسیر پیاده‌روی «دره‌ی شمخال» در اطراف شهر قوچان، مسیر پیاده‌روی «روستای خَرو به روستای جاغرق» در اطراف مشـهد، مسـیر رؤیایـی «نئور به سوباتان» در استان گیلان، پیمایش «غار آبی دانیال» در استان مازندران، پیمایش غار نمکی «نمکدان» در جزیره‌ی قشم، کویرنوردی در اطراف «تالاب گاوخونی» در اسـتان اصفهان و دره‌نـوردی «دره‌ی رَغَز» در اسـتان فارس.





فصل اول:

پوشـــاک و وسایل ضروری



انتخاب وسایل

وقتی برای اولین‌بار به فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی مراجعه می‌کنید، ممکن است با دیدن گزینه‌های بسیاری که در برابر چشمان شما خواهد بود، گیج شوید. انتخاب وسایل به معنی تهیه‌ی شیک‌ترین و حتی گران‌ترین و آخرین مدل آن‌ها نیست، بلکه منظور این است که وسایلی با بیشترین کارایی و مناسبِ نیازهای خود خریداری کنید.

به این گزینه‌ها نگاهی می‌اندازیم.

اول از همه باید آبِ و هوا و مسیری را که با آن مواجه می‌شوید، بررسی کنید. سپس به این توجه کنید که داشتن کدام وسیله، ضروری می‌باشد و بهتر است کدام وسیله را همراه داشته باشید یا به کدام‌یک نیازی نیست. به عنوان مثال، در یک برنامه‌ی جنگل‌نوردی در اردیبهشت ماه- با هوای بارانی- داشتنِ پانچو (شنل باران) و عصای کوه‌نوردی ضروری است.

بهتر است دوربین عکاسی داشته باشید، ولی نیازی به تبر یخ نیست. اگر بودجه‌ی اندکی دارید، انتخاب شما محدود می‌شود. اما با این حال، می‌توانید وسایل دست دومی را با همان کارآیی، ولی با قیمتی پایین‌تر پیدا کنید. دقت کنید مواردی که شاید هیچ وقت از آن‌ها استفاده نکنید، توجه شما را به خود جلب نکند. سعی کنید وسایلی را انتخاب نمایید که خوب باشند و نیازهای شما را پاسخ دهند؛ هر چند نتوانید تمام آنچه را نیاز دارید، تهیه کنید.

بررسی شرایط

مطمئناً وسایلی که برای صعود به قله‌ی دماوند نیاز دارید، باید به‌گونه‌ای باشد که به‌آسانی خراب نشوند، اما این وسایل را برای پیاده‌روی در «کویر شهداد» کرمان و یا در حاشیه‌ی دریای خزر در منطقه‌ی میانکاله، نیاز نخواهید داشت. در واقع، شاید این تجهیزاتِ حرفه‌ای، سنگین و در این مناطق غیر قابلِ استفاده باشند. کتابچه‌های راهنما را مطالعه کنید و درباره‌ی شرایط آب و هوایی و مسیری که با آن مواجه خواهید شد، اطلاعات کسب کنید. در نهایت، دنبال انتخاب و تهیه‌ی لباس و تجهیزاتی باشید که مناسب برنامه‌ی شما باشند. نباید تمام وسایلی را که برای برنامه‌های خاص نیاز دارید، به یک‌باره تهیه کنید. آن‌ها را به مرور زمان و بسته به هزینه‌ای که مد نظر دارید و نوع برنامه‌های خود تهیه نمایید. برای مثال، اگر توانایی یا قصد صعود زمستانه به دماوند یا عَلَم‌کوه را ندارید، نیازی به خرید کفش کوه‌نوردی دوپوش نمی‌باشد. اگر حرفه‌ای هستید و به هیچ عنوان برنامه‌ی گل‌گشت نمی‌روید، خرید نَنو کار پسندیده‌ای نیست.



شرایط متغیّر

در ارتفاعات، آب و هوا و مسیر خاصی دیده می‌شود که به طور کامل با شرایط پای کوه متفاوت است. امکان دارد هوا سرد باشد، ولی فشاری که برای ادامه‌ی مسیر به بدنتان وارد می‌شود، بدن شما را گرم نگه می‌دارد و شاید کار به جایی برسد که دوست نداشته باشید تا این حد، در گرما بمانید. دقت کنید کوله‌ی شما به اندازه‌ای باشد که وسایل و تجهیزات و لباس‌های اضافه را در خود نگه دارد.





آب و هوای ناپایدار
در شرایطی که در تصویر می‌بینید، به لباس‌های بارانی‌ای نیاز دارید که از سر تا نوک پای شما را بپوشاند و در مواقعی که بارش باران به صورت ناگهانی است، برای امنیت و راحتی شما مناسب باشد. وسایل خود را در کوله و یا پوششی (کاوری) ضدّ آب و هرکدام را جداگانه در نایلون قرار دهید تا مطمئن شوید در طول مسیر، خشک باقی می‌مانند.

یک فهرست از موارد ضروری تهیه کنید.

برای اینکه خیالتان راحت باشد که وسایل اضافی با خود حمل نمی‌کنید، فهرستی از وسایلی که دارید، تهیه نمایید. بعد از هر برنامه، تمام وسایلی را که استفاده کردید و آن‌هایی را که بدون استفاده ماندند، یادداشت کنید. سپس این فهرست را برای استفاده در برنامه‌های آتی اصلاح نمایید. (البته فراموش نکنید استفاده نکردن از یک وسیله، دلیل بر عدم کارآیی آن نیست. برای مثال لباس‌های گرم، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کیف بقا، طناب انفرادی و مانند آن ممکن است در چند برنامه مورد استفاده قرار نگیرند. اما به همراه داشتنِ آن‌ها ضروری است.) هدف از تهیه‌ی این فهرست، آن است که وسایل اضافی را همراه خود نبرید. ممکن است این فهرست، با توجه به شرایط هر برنامه و تجربه‌ای که کسب می‌کنید، تغییر کند. در حاشیه‌ی این فهرست، یادداشت‌هایی درباره‌ی شرایط آب و هوایی، نوع مسیر و اینکه هر کدام از وسایل در آن شرایط چگونه عمل می‌کنند، بنویسید. برای مثال، وقتی در یک شبِ بسیار سرد، در جان‌پناه قدیمی واقع در مسیر صعود به قله‌ی «کرکس»، از یک کیسه‌خواب پَر با درجه‌ی تحمّل راحتی منهای ۱۵ و کاپشن شلوار پُلار و زیرانداز عایق استفاده کرده و خواب راحتی داشته‌اید، بار دیگر که در همین شرایط قرار می‌گیرید، می‌دانید چه وسایلی را باید همراه خود داشته باشید. ممکن است در همان

هدف گذاری

باید هدف خود را از پیاده‌روی مشخص کنید تا بتوانید وسایلی مناسب برای آن انتخاب نمایید.

به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنید یا گروهی؟
برای پیاده‌روی انفرادی ممکن است مجبور شوید چادر دونفره، اجاق گاز و وسایل پخت‌وپز را به تنهایی حمل کنید، اما در پیاده‌روی گروهی می‌توانید وزن چادر، وسایل پخت‌وپز و ظروف مورد نیاز را بین هم‌نوردان تقسیم نمایید.

می‌خواهید چه مسافتی را طی کنید؟
در مسیرهای طولانی، وزن کوله را پایین نگه دارید و فقط آنچه را ضروری است با خود ببرید.

شرایط آب و هوایی چگونه است؟
گزارش‌های هواشناسی مشخص می‌کنند به کدام وسایل و لباس‌ها (سبک یا سنگین) نیاز دارید.

علایق خاصی دارید؟
اگر به تماشای پرندگان علاقه دارید یا عکاس هستید، لازم است سنگینی دوربین عکاسی یا دوربین دوچشمی و کتاب‌های راهنمای پرنده‌شناسی را تحمل کنید.



آب و هوای معتدل
اگر در آب و هوایی گرم اردو می‌زنید، به یک چادر بادخور که گردش هوا در آن به راحتی صورت می‌گیرد، نیاز خواهید داشت.



موقعیت، مواردی را یادداشت کنید که دوست داشتید همراه خود می‌آوردید. برای مثال، یک دستمال‌گردن یا چیزی شبیه به آن، برای اینکه هنگام خواب بر روی دهان و بینی خود بیندازید تا هم به راحتی نفس بکشید و هم سرما، این ناحیه از بدنتان را اذیت نکند. در این فهرست، باید میزان استفاده از هر وسیله را نیز یادداشت کنید، مانند اینکه چه مقدار از عینک آفتابی، سوخت اجاق گاز و ماده‌ی دافع حشرات استفاده کردید. در برنامه‌ی بعدی می‌توانید با صرف مقداری کم‌تر، شرایط را مدیریت کنید.

کوله‌ی خود را سبک کنید.

بزرگ‌ترین خواست کوه‌نوردان در طول این سال‌ها، این است که بتوانند هر مسیری را «با وزن کم» طی کنند. مواد ترکیبی و طراحی‌های نو، این را ممکن ساخته تا سنگینی کوله‌ها کم‌تر و پیاده‌روی، لذت‌بخش‌تر شود. در هنگام تهیه‌ی وسایل مورد نیاز، همیشه دقت کنید و ببینید شاید جایگزین‌های دیگری که سبک‌تر هستند و کارکرد مشابهی دارند، وجود داشته باشند. از طرف دیگر، وسایلی را انتخاب کنید که چندین کاربرد را به صورت هم‌زمان دارا باشند. در نتیجه، وزن کم‌تری را به دوش می‌کشید. (البته این نکته در برخی موارد اشتباه است. برای مثال اگر گوشی همراه شما به گونه‌ایست که می‌توانید نرم‌افزار مرتبط با جی‌پی‌اس را بر روی آن نصب نمایید و مختصات جغرافیایی نقاط مختلف را بیابید، نباید تصور کنید که دیگر نیازی به دستگاه جی‌پی‌اس ندارید. گوشی تلفن همراه محدودیت‌هایی دارد که ممکن است نتوانید در هر شرایطی از آن استفاده نمایید.)

بیشتر به فکر راحتی و سازگاری باشید.

در حقیقت، پیاده‌روی با وزن کم حالتی است که در آن، نوعِ سبک‌تر و معمولاً کوچک‌تر وسایل انتخاب می‌شود. این بدین معنی نیست که موارد لازم و وسایل ضروری را فدای کم کردنِ وزن کوله‌ی خود کنیم. به طور خاص در مسیرهای طولانی و با پستی و بلندی بسیار، کوله‌ای که سبک‌تر باشد به راحتی حمل می‌شود، فشار کم‌تری روی زانوها، گردن، شانه‌ها و عضلات پشتی وارد می‌آورد. در شرایط اضطراری، کوله‌ی سبک‌تر باعث می‌شود سریع‌تر به سوی مکان امن حرکت کنید. وزن کوله و آمادگی جسمانی، اجزای این معادله هستند؛ اگر کوله‌ای سبک و فنی دارید، پیاده‌روی راحت‌تری خواهید داشت. آمادگی جسمانی نیز برای این است که هیچ وزن اضافه‌ای را بر بدن خود احساس نمی‌کنید. بنابراین، بدن شما مؤثرتر عمل می‌کند.

وزن کوله‌ی خود را به تدریج و در طول مسیر، کاهش دهید.

بهتر است وسیله‌ای را که در هوای سرد و بارانیِ آخر هفته بدون استفاده می‌ماند، در خانه بگذارید. شاید در آینده به دردتان بخورد. به جای اینکه وسایل مورد نیاز خود را به یک‌باره به حداقل ممکن برسانید، این کار را در طول برنامه انجام دهید. زمانی که در هوای نامناسب هستید، ببینید از چه مقدار از وسایل خود استفاده می‌کنید. در این شرایط اضطراری، وزن کوله مانع حرکت شما می‌شود. بنابراین اگر در هوای آفتابی و طاقت‌فرسا حرکت می‌کنید، در طول مسیر وسایل غیر ضروری را رها کنید. وسایلی را رها کنید که بدون آن‌ها هم بتوانید به راحتی دوام بیاورید.

جدول راهنمای وزن کوله

وزن وسایل مورد نیاز کوه‌پیمایی بسیار متنوع است. این راهنما برای شرایط و دمای معمولی است.

عنوان	حداکثر وزن
کوله‌پشتی	۲ کیلوگرم
چادر دونفره	۲/۵ کیلوگرم
کیسه‌خواب	۱ کیلوگرم
کفش‌های مخصوص کوه‌نوردی	۱ کیلوگرم
چادر یک‌نفره	۱/۳ کیلوگرم
لایه‌ی بیرونی برای خواب	۶۵۰ گرم
وسایل‌بارانی (نیم‌تنه‌وچندین‌شلوار)	۵۵۰ گرم
غذا (به ازای هر روز، هر نفر)	۹۰۰ گرم



▲ **سرپناه آنی**
می‌توانید با یک طناب، تکه پارچه‌ای را که از قبل همراه خود دارید، بین دو درخت ببندید تا به صورت آنی و به سرعت یک سرپناه ایجاد کنید. اگر هیچ درختی وجود ندارد، از چوب‌دستی، به عنوان ستون پشتیبان استفاده کنید.

چند نکته‌ی مؤثر برای سبک کردن کوله

این چند نکته به شما کمک می‌کند اندازه و وزن وسایل خود را کم کنید. با جدّیت به آن‌ها توجه نمایید تا وزن کوله بدون اینکه امنیت آن به خطر بیفتد، کاهش یابد.

■ می‌توانید با بررسی دقیق محتویات کوله، مقدار زیادی از وزن آن را به راحتی کم کنید. لباس‌های اضافی را همراه خود نبرید. در عوض، از لباس‌هایی که قابل شستشو و استفاده‌ی مجدد هستند، استفاده نمایید. می‌توانید وسایل پخت‌وپزی را که واقعاً ضروری هستند، با خود ببرید. لزومی ندارد چندین ظرف برای آماده کردن غذا داشته باشید، یک ظرف هم کافی است.

■ وقتی همراه دوستانتان هستید، توجه کنید که می‌توانید در چه وسایلی با آن‌ها شریک شوید. می‌توانید با شراکت در چادر، اجاق، وسایل پخت‌وپز، جعبه‌ی کمک‌های اولیه و حتی وسایل شخصی مانند بیلچه‌ی باغبانی برای دفن مدفوع خود و ماده‌ی دفع حشرات، وزن زیادی را از کوله‌ی خود کاهش دهید.

■ زمانی که وسایل قدیمی و کهنه را با نوع جدید آن‌ها عوض می‌کنید، به وزن آن‌ها دقت نمایید. به دنبال نوع سبک‌تری از آن‌ها باشید. با این کار با پایین آوردن وزن آن‌ها، کارآیی را به حداکثر رسانده‌اید.

■ برخی وسایل می‌توانند کاربرد چندگانه داشته باشند که این خصوصیت، وزن آن‌ها را توجیه می‌کند. برای مثال، چوب‌دستی کوه‌نوردی می‌تواند کمک کند هم در طول روز و هم در شب به راه خود ادامه دهید و به عنوان ستون پشتیبان چادر یا سرپناه به شما یاری می‌رساند. جدای از این، یک تشک فومی را در نظر بگیرید. می‌توانید در طول روز با تا کردنِ آن، پشتی مناسب و در شب، تشک خواب داشته باشید.

■ مقدار همه‌ی موادی را که قابلیت مصرف دارند، حساب کنید. ماده‌ی دفع حشرات را در بطری پلاستیکی قرار دهید. صابون، خمیردندان و پمادهای مخصوص کمک‌های اولیه در اندازه‌ی مسافرتی، سبک‌تر از حالت استاندارد آن‌ها هستند. ادویه‌جات را در کیف‌های کوچک و قفل‌داری که در بیشتر فروشگاه‌های مواد غذایی در دسترس است، قرار دهید و بسته‌بندی آن‌ها را به حداقل برسانید. (خلاقیت شخصی هم می‌تواند در این زمینه کمک‌رسان باشد. به عنوان مثال جعبه‌ی قرص جوشان یا چیزی شبیه به آن، برای ادویه‌جات یا چای خشک مناسب است.)

وسایل سبک

تمامی وسایل ضروری را بردارید. وسایل سبکی را انتخاب نمایید که باعث می‌شوند بار شما سبک شود.

چراغ قوه: معمولاً در برنامه‌های پیاده‌روی و در اردوگاه‌ها، از چراغ قوه‌های باریک و سبک استفاده می‌شود. فراموش نکنید که همیشه چند باتری یدک همراه خود داشته باشید. (توصیه می‌شود از چراغ‌های پیشانی، که وزن کم و کارایی زیادی دارند و دست‌ها را درگیر نمی‌کنند، استفاده نمایید.)



کوله‌پشتی: نبود قاب فلزی در بدنه‌ی کوله‌پشتی باعث می‌شود سبک‌تر باشد. اگر وسایل داخل کوله، خیلی سنگین نیستند، مطمئناً حمل آن آسان‌تر خواهد بود.



کیسه‌خواب: کیسه‌خواب‌های جدید علاوه بر کیفیت مناسب، وزن کمی دارند. کیسه‌های از جنس پَر راحت‌تر فشرده می‌شوند و به اندازه‌ی کوچک‌تری درمی‌آیند.





لباس

امروزه لباس‌هایی استفاده می‌شود که از نظر فناوری، پیشرفت زیادی کرده و بسیار پیچیده شده‌اند. مواد و طرح‌های جدید، بسیار سبک، مستحکم و متنوع هستند. برای لباس، پارچه و ترکیبات الیافی را انتخاب کنید که برای هر شرایطی مناسب باشند.

لایه‌بندیِ لباس‌ها

قانون لایه‌بندی ساده است. بهتر است به جای انتخاب لباسی با یک لایه‌ی ضخیم، لباسی با چندین لایه‌ی نازک تهیه کنید. اینکه لباسی بپوشید که از چندین لایه تشکیل شده است، باعث انعطاف می‌شود. می‌توانید پوشش خود را با کم و زیاد کردنِ لایه‌ها، به دقت تنظیم کنید. زمانی را در نظر بگیرید که تحرک زیادی داشته‌اید، فشار بیشتری به شما وارد شده است، در نتیجه گرمتان می‌شود، یا زمانی که استراحت می‌کنید و یا دمای هوا تغییر می‌کند. از الیافی مانند پنبه، پشم ریز، پشم درشت یا پرز که عایق خوبی هستند، استفاده کنید.

لایه‌بندی چگونه عمل می‌کند.

لایه‌بندی به این دلیل مؤثر است که باعث می‌شود هوا در بین لایه‌های لباس، گیر کند و این، به این معنی است که گرم‌تر خواهید ماند. اگر لایه‌های مناسب را با ترتیبی صحیح بپوشید، عرق را از بدن شما دور می‌کند، رطوبت را بیرون نگه می‌دارد و مانند یک عایق عمل می‌کند. در هر دو هوای سرد و گرم از الیاف عایق استفاده کنید.



لایه‌ی اولیه گرما را حفظ می‌کند و رطوبت را از سطح پوست شما دفع می‌کند.

لایه‌ی میانی گرما را حفظ می‌کند و زمانی که در هوای سرد هستید یا اردو زده‌اید و استراحت می‌کنید، به عنوان عایق عمل می‌کند. این لایه معمولاً از جنس پُلار است. لایه‌ی اولیه که زیر لایه‌ی میانی قرار دارد، گرما را حفظ می‌کند و رطوبت را از سطح پوست شما دفع می‌کند.

لایه‌ی بیرونی از پارچه‌های تنفسی ضدآب همراه با منافذی برای عبور هواست که قطرات باران را دور نگه می‌دارد و اجازه می‌دهد رطوبت و عرق از درون آن خارج شود.



پوشیدن دستکش‌هایی سبک و اندازه، زیر دستکش‌های ضخیم از جنس پَلار، انگشت‌ها را از رطوبت و سرما حفظ می‌کنند.

پوشیدن شلوار استرچ به عنوان لایه‌ی اول، زیر یک لایه‌ی محافظ بیرونی، به پاها گرمای بیشتری می‌دهد

می‌توان دو جفت جوراب پوشید. جوراب نرم درونی رطوبت را از پا خارج و سایش پا را کم می‌کند.

سیستم لایه‌بندی

لایه‌ی بالایی (بیرونی) قطرات باران را پس می‌زند و مانع از نم‌گرفتگی می‌شود. لایه‌های پایین‌تر گرمای بدن را حفظ می‌کنند.



نوع پارچه	ویژگی	کاربرد
پنبه مناسب برای آب و هوای گرم، پنبه آب را جذب و آن را به آهستگی خشک می‌کند. بنابراین برای آب و هوای ملایم یا بارانی مناسب است.	آب را جذب می‌کند. سیستم تهویه‌ی خاص خود را دارد.	• لباس زیر • شلوار • تی‌شرت • دستمال • کلاه آفتاب‌گیر
پشم عایق بسیار خوبی است. اگر در مجاورت پوست بدن قرار گیرد، زننده و خارش‌آور است. پشم گوسفند مرینوس و ترمه، وزن کمی دارند و به نسبت وزنشان، به خوبی گرم می‌کنند و باعث خارش نمی‌شوند.	زمانی که مرطوب شود، گرم می‌کند. قابلیت بالایی در دفع آب دارد.	• جوراب • عرق‌گیر و ژاکت • کلاه • دستکش • زیرشلواری بلند
ابریشم با وجود اینکه سبک هستند و با پوشیدن آن احساس راحتی می‌کنید، ولی رطوبت را در خود حفظ می‌کنند، به همین دلیل دیرتر خشک می‌شود.	پوست در آن احساس راحتی می‌کند. سبک است.	• زیرشلواری بلند • بخش‌هایی از کیسه‌ی خواب
پلی‌پروپیلن هم ارزان است و هم گرم، رطوبت را از سطح زیرینِ خود جدا می‌کند، بدن شما را گرم و خشک نگه می‌دارد و به شما احساس راحتی می‌دهد.	رطوبت را از سطح زیرینِ خود جدا می‌کند. به سرعت خشک می‌شود.	• زیرشلواری بلند • لباس‌های ضد آب • کلاه دوچشمی • دستکش • کلاه • لباس‌های عایق
پشم گوسفند الیافی ضخیم اما سبک است که بدن شما را گرم نگه می‌دارد. پشم فشرده، بافت نازکی از این الیاف است که وزن کم‌تری دارد، ولی خیلی گرم نیست.	زمانی که مرطوب شود، گرما را از سطح زیرینِ خود جدا می‌کند. به نسبت وزنش، گرم است.	• جلیقه • کلاه • دستکش • شلوار • ژاکت • کلاه دوچشمی
الیاف نازک الیافی است که نازک بافته شده و قابلیت کشسانی دارد. همین امر باعث می‌شود این نوع لباس به بدن بچسبد. این الیاف، دافع باد و مقدار کمی رطوبت است.	نازک بافته شده رطوبت را دفع می‌کند.	• جلیقه • ژاکت‌های بادگیر • زیرپوش • لباس‌های ضد آب • حوله
تنفسی (گورتکس) پوشش ضد آب و حفره‌های بسیار ریز در سطح گورتکس، مانع از ورود رطوبت به داخل آن می‌شود و عرق را از سطح زیرینِ خود خارج می‌کند.	پوشش آن، ضد آب است. منافذی برای جریان هوا دارد.	• ژاکت بارانی • دستکش • کلاه • پاپوش (گتر) • بخش‌هایی از کفش کوه‌نوردی
پوشش نازک و شکننده مانند پشم گوسفند که دافع باد است، جریان هوا در این پوشش به خوبی جریان می‌یابد، ولی در هوای طوفانی عایق مناسبی نیست.	مقدار کمی آب را دفع می‌کند. جریان هوا به خوبی در آن صورت می‌گیرد.	• ژاکت • پوششی ضد آب برای پیچیدن به دورِ مچ پا



لباس مخصوص هوای گرم

ممکن است برنامه‌ی پیاده‌روی شما آنقدر سخت باشد که دمای بدنتان را بالا ببرد و احساس راحتی را از شما بگیرد. در این شرایط یا زمانی که هوا بسیار گرم است، ضروری است تا جایی که امکان دارد، بدن شما خنک بماند و در نتیجه از گرمازدگی و خستگی ناشی از گرما جلوگیری کنید. در نهایت مطمئن باشید که از برنامه‌ی خود لذت خواهید برد. لباس‌هایی که انتخاب می‌کنید و در این شرایط می‌پوشید، کمک فراوانی می‌کنند. از الیافی استفاده کنید که هوا در آن به راحتی جریان دارد و پوست شما را در برابر گرمای خورشید محافظت کند، تا بدنتان خنک بماند.

گرما را مدیریت کنید.

تشعشعات مستقیم و شدید خورشید می‌تواند باعث آفتاب‌سوختگی و کم شدن آبِ بدن شود. اگر در هوای بسیار گرم پیاده‌روی می‌کنید، به دمای بدن خود توجه ویژه داشته باشید و توجه کنید آب بدنتان به میزان کافی باقی بماند. اگر عرق بدن نتواند به خوبی از سطح پوست جدا شود، شدت عرق‌سوختگی بیشتر می‌شود.

پوشش تن در هوای گرم

تا جایی که می‌توانید سطح پوست خود را با یک لباس نازک بپوشانید. یادتان باشد همیشه کلاه به سر داشته باشید.

خنک بمانید

لباس‌هایی که انتخاب می‌کنید، باید به شما کمک کنند در زمان کوه‌پیمایی در هوای گرم و مرطوب، خنک بمانید. لباس شما باید گشاد و آزاد و به رنگ روشن باشد تا پوست شما را از نور خورشید و حشرات محافظت کند. در هوای گرم و به طور خاص آب و هوای خشک، کفش ضدآب ضروری نیست.

کلاهی با لبه‌های کناری بزرگ، روی صورت و گردن سایه ایجاد می‌کند. رنگ روشن، اشعه‌ی خورشید را منعکس می‌کند.

لباسی که به خاطر نوع الیاف و آویزان بودن آن از شلوار، باعث چرخش هوا می‌شود، کمک می‌کند عرق از سطح بدن خارج شود. تی‌شرت آزاد و راحتی که از الیاف ضد رطوبت تشکیل شده، مناسبِ گردش هوا و راحتی شماست. مواد ترکیبی و ساختگی در الیاف لباس، رطوبت را دفع می‌کند و سریع‌تر از پنبه خشک می‌شود.

آستین‌ها باید آنقدر راحت و آزاد باشند تا بشود آن‌ها را تا بازو تا زد.

شلوارهای سبک و بلند، از سطح پوست در مقابل نور سوزان خورشید محافظت می‌کنند. شلوارهای موسوم به طبیعت‌گردی (ترکینگ) در بازار ایران تولید شده‌اند که مناسب این گونه فعالیت‌ها هستند.



آب و هوای گرم و بارانی (شَرجی)

شاید در فصل تابستان، به وسایل کامل بارانی نیاز نداشته باشید، بنابراین می‌توانید یا یک لباس بادگیر و بارانی بپوشید یا از یک ژاکت بارانی و سبک استفاده کنید تا شما را در برابر باران محافظت کند.

بادگیر

این نوع لباس‌ها، ضد آب نیستند ولی در برابر آن مقاومت دارند. این لباس‌ها برای باران کمی که در تابستان می‌بارد و در بیابان، زمانی که شب‌های سرد از پیِ روزهای گرم می‌آیند، مناسب هستند.



محافظت در برابر باد

لباس بادگیر در بیابان‌های گرم که به طور معمول بادهای فصلی، گرم و شدید می‌وزد نیز کاربرد دارد.

بادگیر برای باران‌های ملایم

بادگیر ارزانی که از پلی‌پروپیلن درست شده، در عین اینکه ضد آب است، گردش هوای خوبی دارد و برای آب و هوای شرجی، انتخاب فوق‌العاده‌ای است. نوع بسیار سبک آن، به‌گونه‌ای است که می‌تواند به اندازه‌ای بسیار کوچک تا شود.



محافظت در برابر باران

به دنبال بادگیری باشید که به اندازه‌ی کافی گشاد و آزاد باشد، هوا در آن به خوبی جریان پیدا کند و وزن کمی داشته باشد. الیافی که به راحتی هوا را از خود عبور می‌دهند، باعث می‌شوند عرق از سطح پوست شما فرار کند.

کلاه‌های هوای گرم

کلاه‌ها، سر و گردن شما را از اشعه‌ی خورشید و حشرات محافظت می‌کنند و عرق را جذب می‌نمایند.

کلاه بیس‌بال



لبه‌ی بلند کلاه بیس‌بال، چشم‌ها را از نور خورشید محافظت می‌کند.

دستمال‌سر



می‌توانید این نوع کلاه را در آب خنک بشویید. دستمال‌سر می‌تواند در بالای سر یا زیر کلاه بیس‌بال قرار گیرد تا روی گردن سایه بیندازد.

کلاه صحرا



این نوع کلاه، لبه‌ی بلند کلاه بیس‌بال را با لبه‌های محافظ گردن که از دستمال‌سر گرفته، در خود ترکیب کرده است.

کلاه بارانی سبک



از آفتاب و باران محافظت می‌کند. بنابراین کلاه بارانی سبک، انتخاب خوبی برای مناطق استوایی است.

لباس مخصوص شرایط بارانی

ممکن است بارش باران در هر جایی به صورت ناگهانی رخ دهد. بیشتر مردم خود را به یک‌باره در محاصره‌ی طوفان‌های بارانی و باران‌های موسمی می‌بینند. ممکن است حتی مناطقی که آب و هوای خوب و جذابیت زیادی برای پیاده‌روی دارند، برای مدتی نامناسب باشند. اگر بخواهید گرم و خشک بمانید، باید وسایل خود را در قسمتی از کوله قرار دهید که خشک و در دسترس است. این‌گونه می‌شود که برای هر نوع شرایط بارانی، آماده خواهید بود.

الیافی که رطوبت را دور نگه می‌دارند.

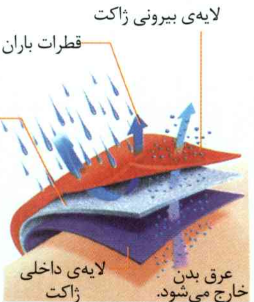
برای شرایط بارانی، لباسی مناسب است که ضد آب باشد و هوا در آن جریان پیدا کند، از ورود رطوبت جلوگیری و عرق بدن را از خود خارج کند. پارچه‌های دارای این خصوصیت را پارچه‌های تنفسی می‌نامند. گورتکس و ایونت بهترین نوع شناخته شده از الیاف چندلایه‌ای هستند که در بیشتر لباس‌ها به‌کار می‌روند. سیستم این پارچه‌ها به این صورت است که سوراخ‌های بسیار ریزی دارند که از بیرون، آب در این منافذ رسوخ نمی‌کند ولی از درون، رطوبت موجود روی پوست را خارج می‌سازد. در کنار آن، در طراحی لباسی که ارزان، ضد آب و در برابر آب عایق باشد و بتواند هوا را در خود جریان دهد، از پلی‌پروپیلن استفاده می‌شود.



لباس مخصوص شرایط بارانی
سعی کنید پوشش ضد آبی که انتخاب می‌کنید، به اندازه‌ای گشاد و آزاد باشد که حرکت را برای شما راحت کند و قابلیت اضافه کردن لایه‌های بیشتر را داشته باشد.



لایه‌بندی پوشش در فصل زمستان
پوشش‌های لایه‌ای در آب و هوای سرد و بارانی به شما کمک می‌کنند گرم و خشک باقی بمانید.



لایه‌هایی که هوا در آن‌ها جریان دارد
حفره‌های ریز در لایه‌ی گورتکس، باعث می‌شود قطرات عرق بدن خارج شوند و در عین حال قطرات باران وارد نشوند.



پانچو



معمولاً ایـن نوع بارانی‌ها از نایلون روکش‌داری درسـت شـده‌اند که البته ارزان هستند. به این دلیل که سیستم گردش هوای خوبی در پانچو وجود دارد، در هوای گرم مورد اسـتفاده قرار می‌گیرد. می‌توان قسمت پشتیِ آن را روی کولـه انداخت تا از برخورد باران روی آن جلوگیری کند.

پانچو ◄

سبک‌ترین نوع موجود پانچو را انتخاب کنید. انواع بسیار نازک آن، شاید بیشتر از یک فصل هم دوام نیاورند، ولی به این دلیل که بسیار سبک و ارزان هستند، ارزش خریدن را دارند. جلوی دست و پای شما را نمی‌گیرد و می‌توانید آزادانه حرکت کنید و اگر نیاز باشد، می‌توانید به پوشش خود لایه‌های بیشتری اضافه کنید.



روکش ضد آب ◄

یک روکش ضد آب که روی نقشـه کشیده شـده باشـد، از ضروری‌ترین وسایل برای راهیابی در باران است.

کلاه بارانی



کلاهی کـه در تصویـر می‌بینید، لبه‌ی پهنی دارد که مانع از ریختن قطرات باران به روی صورت و پشت گردن می‌شود.

گرم و خشک بمانید ◄

کلاه بارانـی سـر شـما را در هوای گرم، خشـک نگه می‌دارد، باعث می‌شـود هوا در قسـمت گردن جریان پیدا کند و از نور خورشید محافظت نماید.

وسایل بارانی را در دسترس قرار دهید.



همیشه وسایل بارانی را به‌گونه‌ای در کوله‌ی خود قرار دهید که وقتی به صورت ناگهانی باران گرفت، بتوانید هر چه سریع‌تر به آن‌ها دسترسی داشته باشید. آن‌ها را در جیب‌های کناری یا قسـمت جلویی کوله بگذارید تا مجبور نباشید زیپ اصلی کوله را باز کنید و آب به داخل آن رسوخ کند.

کوله ◄

کولـه باید آنقدر بزرگ باشـد که یک وعده غذا، جعبـه‌ی کمک‌های اولیه، وسـایل ضـروری و قسمتی برای لباس‌های اضافه داشته باشد.

انتخاب وسایل برای شرایط مختلف آب و هوایی

در هوای گرم، ملایم یا باران خفیف:

- ژاکت بارانی سبک یا بارانی سبک کلاه‌دار
- بادگیر
- تی‌شرت (تقریباً) گشاد
- کلاه آفتابی/ بارانی
- کفش ضد آب

برای آب و هوای سـرد، شـرایط سـخت یا ریزش ناگهانی باران:

- لایه‌های عایق
- بادگیر ضد آب با کلاه متصل به آن
- شلوار ضد آب
- پاپوش یا گِتر
- کفش کوه‌نوردی مناسب
- کلاه بارانی
- دستکش



لباس مخصوص هوای سرد

کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی در هوای سرد، هم لذت‌بخش است و هم نشاط‌آور. نسبت به هوای گرم، حشرات کم‌تری در هوای سرد وجود دارند و دیگر نگران ضعف ناشی از کم‌آبی نیستید. معمولاً افراد کمی در این شرایط کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی می‌کنند، بنابراین می‌توانید از این تنهایی لذت ببرید. اما باید لباسی را انتخاب کنید که مناسبِ آن باشد و با خطرات زمستان خوب آشنا شوید و خود را برای مقابله با آن آماده سازید.

هوای برفی

باید توجه زیادی به لایه‌های لباس خود داشته باشید. برای لایه‌های زیرین از الیاف سبک استفاده کنید تا رطوبت را از بدن شما دور کند. می‌توانید چند لایه‌ی عایق و گرم را همراه با یک لایه‌ی بیرونی که هم ضد آب و هم ضد باد است، استفاده کنید. مطمئن شوید باقی‌مانده‌ی برف روی لباستان نباشد تا از منافذ آن وارد نشود. سعی کنید حرکتتان آرام، محکم و پیوسته باشد تا بتوانید سرپا بمانید. این کار باعث می‌شود مجبور نباشید توقف کنید.

پیش از حرکت، ضروری است هر سه لایه پوشش را برای خود در نظر بگیرید. ولی این‌که از هر سه نوع، کدام لباستان را انتخاب کنید، بستگی به درجه‌ی سرمای منطقه‌ی مورد نظر و میزان بارش برف و باران در آن منطقه دارد. اطلاع از آب و هوای منطقه و کسب تجربه و استفاده از تجربه‌ی دیگران، شما را در انتخاب لباس مناسب کمک می‌کند.



حرکت در برف

زمانی که در هوای سرد فعالیت سنگین دارید، از لایه‌های عایق و ضد آب استفاده کنید تا گرم و خشک بمانید. هرگاه به آستانه‌ی عرق‌کردن رسیدید، یکی از لایه‌های بیرونی یا میانی را کم کنید، به طوری که احساس سرما نکنید.

کلاه گرم ضروری است. بعضی از انواع کلاه‌های پشمی، رگه‌هایی از الیاف ضد آب دارند. کلاه مناسب باید تمام پیشانی را بگیرد و تا زیر گوش‌ها ادامه پیدا کند. در آب و هوای برفی همراه با باد، کلاه توفان ضروری است.

دستکش‌ها باید یک لایه‌ی پُلار زیرین و یک لایه‌ی ضد آب بیرونی داشته باشند که هوا بتواند به راحتی در آن جریان داشته باشد.

ضد آب بودن پارچه و آب‌بندی شدن درز دوخت و زیپ‌های لایه‌ی بیرونی پوشش شما برف را از لایه‌های بعدی پوشش‌تان دور نگه می‌دارد. جریان داشتن هوا در آن از طریق زیپ‌های مخصوص زیربغل مانع تعریق می‌شود.

شلوارهای سبک و ضد آب پای شما را از برف‌های عمیق محافظت می‌کنند. نوع پیشرفته‌ی آن‌ها که توسط تولیدکنندگان داخلی هم تولید شده، از بالا با بند کمر به روی شانه می‌افتد و از پایین توسط گتر متصل به آن به کفش متصل می‌شود. به طوری که هیچ راه نفوذ برف و باران باقی نمی‌ماند.

برای محافظت بیشتر، پاپوش (گِتر) می‌تواند کفش‌های شما را بپوشاند و برف را از پاهای شما دور نگه دارد.



هوای معتدل و سردِ خشک



پوششتان را برای هوای سرد تنظیم کنید ▲
وقتی در لباس خود از چندین لایه استفاده کنید، می‌توانید خیلی سریع با تغییرات دمایی هماهنگ شوید.

حواستان باشد پوششی را انتخاب کنید که لایه‌ی زیرینِ آن عایق باشد و رطوبت را از سطح پوست شما دور کند. زمانی که هوا خشک است و باد شدیدی می‌وزد، برای لایه‌ی بیرونی از یک بادگیر استفاده کنید تا گرم بمانید. (می‌توانید از بادگیر یا نوع نازک‌ترِ آن استفاده کنید.) کلاه و دستکش را آماده داشته باشید که اگر دمای هوا افت کرد، از آن‌ها استفاده کنید. نکته‌ی اصلی این است که به تناسب دمای بدنتان، لایه‌های پوشش خود را تنظیم کنید. اگر می‌خواهید به بالای تپه یا کوه بروید که تلاش زیادی می‌طلبد، چندین لایه را حذف کنید تا از عرق کردنِ بدن جلوگیری شود. اگر در سراشیبی به راحتی حرکت می‌کنید، یک لایه به لباس خود اضافه کنید تا بدنتان گرم بماند. در برنامه‌های گروهی، سرپرست گروه باید این امکان را به افراد بدهد تا با توجه به موقعیت خود، لباس‌های خود را کم یا زیاد کنند.

هوای معتدل و سردِ بارانی



پوشش خود را برای هوای سرد و بارانی تنظیم کنید ▲
لایه‌ها را زیاد نکنید. عرق بدنتان می‌تواند همانند باران، شما را خیس کند.

اولین لایه‌ی پوشش خود را لایه‌ای عایق انتخاب کنید. بهتر است لایه‌ی بیرونی، شامل بادگیر و شلوار ضد آب باشد که هوا بتواند در آن جریان یابد. وقتی در فضای باز هستید و در هوای سرد، باد و باران شدیدی می‌وزد، باید یک لایه‌ی دیگر مانند پُلار به پوشش خود اضافه کنید تا بدنتان را گرم نگه دارد. بسیاری از افراد وقتی در هوای سرد، بی‌حرکت می‌ایستند، احساس سرما می‌کنند. بنابراین هرچقدر کم‌تر توقف داشته باشید، بهتر است. سعی کنید برای خودتان سرعت متوسطی را تعریف کنید تا بتوانید تمام طول روز را حتی در سربالایی‌ها، سرِ پا باشید.

اگر می‌خواهید در آب و هوای معتدل و سرد؛ احساس راحتی داشته باشید:

پوشش شما، زمانی که در هوای سرد پیاده‌روی می‌کنید، می‌تواند به شما احساس راحتی دهد.

- سرعت حرکت خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که در سربالایی نیز راحت باشید. اگر خیلی سریع راه بروید، ممکن است عرق کنید، بنابراین وقتی با بدن عرق کرده می‌ایستید و استراحت می‌کنید، احساس خیسی به شما دست می‌دهد.
- حین حرکت، خوراکی‌های سبک و مقوی مصرف کنید. ممکن است باور نکنید ولی این کار باعث می‌شود در تمام طول مسیر، سرعت یکسانی داشته باشید.
- وقتی سرعت شما تنظیم شد، می‌توانید متناسب با آن پوشش خود را انتخاب کنید و به این صورت احساس راحتی داشته باشید. به این معنی که لایه‌هایی را اضافه یا کم کنید یا از قابلیت‌های خاصی همچون جیب‌های منفذدار و درزهای زیپی استفاده کنید. این موارد، دمای بدن شما را تنظیم می‌کنند و باعث می‌شوند هوا در آن‌ها جریان داشته باشد. معمولاً در زیر بغل بادگیرهای گورتکس و کناره‌های شلوار گُورتکس، زیپی تعبیه شده است. می‌توانید با باز و بسته کردنِ آن‌ها دمای بدن را تنظیم کنید.
- به خاطر داشته باشید که پوشیدن یا درآوردنِ کلاه و دستکش، سریع‌ترین و مؤثرترین راه برای تنظیم دمای مرکزی بدن است. به همین خاطر، در هوای بسیار سرد به هیچ عنوان کلاه، دستکش و کفش خود را در نیاورید.
- اگر باران می‌بارد، از کلاه بارانی و لبه‌دار استفاده کنید تا مانع از برخورد قطرات باران به صورت و یا عینک و در نتیجه حرکت آن به سمت گردن شود.



لباس مخصوص اردوگاه (Camp)

بعد از یک روز پیاده‌روی سخت، ممکن است خسته و گرسنه باشید و سردتان شده باشد. ممکن است به این دلیل که لباس شما به واسطه‌ی باران یا عرق خیس شده، در ساعت‌های نزدیک به غروب، بیشتر احساس سرما کنید. اگر با لباس‌های خیس بخوابید، قطعاً خواب راحتی نخواهید داشت. اگر بدنتان در اردوگاه گرم و خشک باقی بماند، احساس امنیت، راحتی و لذت بیشتری می‌کنید. بنابراین همراه داشتنِ لباس‌های خشک در همه حال، ضروری است. لباس‌هایی که به طور خاص در لایه‌های زیرین به کار می‌روند، طوری طراحی شده‌اند که به سرعت خشک می‌شوند. اگر به این لباس‌ها توجه بیشتری شود، کارایی و ماندگاری بیشتری خواهند داشت.

لباس‌های پوسیده را دور بریزید.

به محض اینکه به اردوگاه رسیدید، این احتمال را بدهید که لباس‌هایی که در طول مسیر پوشیده بودید، خیس و کثیف باشند. آن‌ها را با لباس‌های گرم و خشک عوض کنید. این کار باعث می‌شود احساس سرما نکنید و دمای بدن شما پایین نیاید. یک زیرشلواری پُلار بپوشید و اگر لازم است از یک کلاه و ژاکت پُلار استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید در دمای زیر صفر اردو می‌زنید، پوشیدن کاپشن پَر در یک بعدازظهر سرد، ایده‌آل است. لباس‌هایی را که در طول مسیر استفاده کرده‌اید، بیرون از اردوگاه و در مسیرِ جریان هوا قرار دهید تا برای روز بعد خشک باشند. در صورت بارش باران یا سرمای زیاد، لباس‌های ضروری را در داخل چادر با سنجاق آویزان کنید تا با دمای داخل چادر، تا صبح خشک شوند.

لباس زمان خواب

برای اینکه در کیسه‌خواب گرم بمانید، باید چندین لایه بپوشید. باید یک لایه را به لباسِ زیرِ بلند که از جنس پلی‌پروپیلن خالص است، اختصاص دهید. این کار به شما احساس راحتی و گرمای بیشتری می‌دهد. در دمای پایین‌تر، از کلاه و دستکش استفاده کنید، همه‌ی زیپ‌ها و درزهای کیسه‌خواب را ببندید یا یک لایه‌ی دیگر به پوشش خود اضافه کنید. اگر تنها دو دست لباس دارید، از لباسی که در زمان اردوگاه پوشیده بودید، استفاده کنید.

شب‌هایی سردتر از انتظار

گاهی یک جریان سرمای غافلگیرکننده، دمای هوای طول شب را بیش از انتظار شما کاهش می‌دهد. می‌توانید چندین لایه به پوشش خود اضافه کنید، لباس‌های بارانی خشک بپوشید تا زمانی که خواب هستید، مقداری از دمای بدن را نزدیک سطح پوست شما حفظ کند. ولی بهتر است تمام لباس‌هایی که می‌پوشید، حتی اگر کم هستند، حتماً خشک باشند. از قبل دقت کنید کیسه‌خواب و زیرانداز را با توجه به برنامه، از بهترین انواع آن‌ها انتخاب کرده باشید.



شستن لباس‌ها

وقتی برای استراحت اردو می‌زنید، اگر زمان اجازه داد، لباس‌هایی را که در طول مسیر استفاده کردید، بشویید. الیاف ترکیبی، زیر نور خورشید به سرعت خشک می‌شوند، اما برای خشک کردن پنبه و پشم، چند ساعت وقت لازم است. توجه داشته باشید نه تنها به هیچ وجه دستکش، جوراب و کاپشن شلوار پَر خود را در برنامه نشویید، بلکه از خیس شدن موضعی آن هم جلوگیری نمایید.





▲ **خشک کردن لباس‌ها**
برای اینکه لباس‌ها زودتر خشک شوند، آن‌ها را چندین بار بچلانید و سپس روی طناب و جایی که در معرض باد باشد، آویزان کنید. باد اجسام خیس را زودتر خشک می‌کند. وقتی لباس‌ها خشک شدند، می‌توانید از همان طناب استفاده کنید تا با آویزان کردن غذا، آن‌ها را از دست حیوانات دور نگه دارید. این طناب می‌تواند در مواقع ضروری یا برای بستن برخی وسایل به کوله، مورد استفاده قرار گیرد.

مراقبت از لباس‌ها در اردوگاه

زمانی که یک روز کوه‌پیمایی را به پایان رساندید، اگر زمان انجام این کار را دارید، لباس‌های خود را بشویید. بسیاری از الیاف ترکیبی، زیرِ نور عصرگاهیِ خورشید و نسیمِ ملایم، به سرعت خشک می‌شوند. هنگامی که لباس‌هایتان را می‌شویید، هرگز در منبع آب، مستقیماً از صابون استفاده نکنید. آن‌ها را در ظرفی جداگانه یا روی یک تخته‌سنگ تمیز بشویید و با ظرفی دیگر، روی آن آب بریزید. اگر ظرفتان آنقدر بزرگ نیست تا همه‌ی لباس‌ها را در آن بشویید، یکی‌یکی آن‌ها را آب بکشید و روی طنابی که بین دو درخت نصب کرده‌اید، آویزان کنید. اگر برای شستن و تمیز کردن لباس‌ها زمان ندارید، آن‌ها را خوب هوا دهید. لباس‌ها را روی طناب یا شاخه‌ی درخت آویزان کنید یا آن‌ها را روی سنگ‌ها قرار دهید. نکته‌ی بسیار حائز اهمیت اینکه بعد از پهن کردن لباس‌ها، از آن‌ها مراقبت کنید. ممکن است باد آن‌ها را ببرد و یا حیوانی آن را بجود و یا به دندان گرفته و از محل شما دور کند. برای جلوگیری از این کار می‌توانید یا با استفاده از گیره آن را روی طناب محکم کنید و یا طناب را از آستین‌های لباس عبور داده و سر طناب را به درخت گره بزنید. اگر لباس‌ها را روی صخره پهن می‌کنید، سنگ تمیز و بزرگی را روی آن قرار دهید. یادتان باشد هنگام ترک محل شب‌مانی، با دقت اطراف را بگردید که وسایل و مخصوصاً لباس‌هایی را که برای خشک شدن پهن کرده‌اید، فراموش نکنید.

مراقبت از لباس‌ها در منزل

مراقبت از لباس‌ها نوعی سرمایه‌گذاری است. با تمیز نگه داشتن لباس‌هایی که از الیاف گران‌قیمت تهیه شده‌اند، به ماندگاری آن‌ها کمک کرده‌اید. برچسب روی لباس‌ها را به دقت بخوانید تا دستورالعمل مراقبت از آن‌ها را بیاموزید. لباس‌هایی که در طبیعت استفاده می‌شوند باید در دمایی خاص و با صابون مایع و یا شامپو بچه شسته شوند. بیشتر این لباس‌ها نباید خشکشویی شوند. پلی‌پروپیلن و بیشتر انواع پشم‌ها، باید در آب سرد شسته شوند. هرگز آن‌ها را در آب گرم نشویید. بر اساس دستورالعمل شرکت‌های تولیدکننده‌ی لباس، آن‌ها را خشک کنید. پلی‌پروپیلن مانند انواع مختلف لباس‌های پشمی نباید هرگز در ماشین‌های خشک‌کن قرار گیرد.
امکان پوسیدگی لباس‌های ضد آب از جنس گورتکس و دیگر الیاف ضد آب که هوا در آن‌ها جریان دارد و ماندگار به نظر می‌رسند، وجود دارد. اگر در ظاهر این‌گونه به نظر می‌رسد که بادگیر شما آب را در خود جذب می‌کند، مشکل از پوسیدگی آن است. از طرفی دیگر، ترکیباتی که باعث جلای این الیاف و تقویت قابلیت ضد آبی آن‌ها می‌شود، توسط برخی شرکت‌ها تهیه شده است. این توصیه‌ها برای این است که به الیاف کمک کنند و مانع از ورود آب شوند. تفاوت را زمانی خواهید دید که قطرات باران، مانند دانه‌های تسبیح روی لباس شما می‌لغزند و سقوط می‌کنند. دقت کنید که این ترکیبات جلادهنده، مانع از گردش هوا در الیاف نمی‌شوند. برای شستشو از مواد خاص استفاده کنید تا از لباس‌های پشمی، روکش‌دار یا پُرزدار مراقبت نمایید. برخی شرکت‌ها شوینده‌هایی تولید می‌کنند که باعث طول عمر وسایل شما می‌شود.
قبل از کنار گذاشتن هر لباسی که برای بیرون از منزل استفاده می‌شود، آن را بشویید و کامل خشک کنید. این لباس‌ها باید در فضایی خشک که هوا به خوبی در آن جریان داشته باشد و قارچ نتواند رشد کند، نگهداری شوند. به هیچ عنوان لباس‌ها را با گل‌ولای یا حالت خیس و مرطوب رها نکنید. کوله‌پشتی خود را به محض رسیدن به منزل تخلیه کنید و هر وسیله را طبق دستور مخصوص خود بشویید یا تمیز کنید تا برای استفاده‌ی بعدی آماده باشد.



کفش

در انتخـاب کفـش باید نیازهای خـود را در نظر بگیرید و با توجه بـه این نیازها، کفش مناسـب خود را انتخاب نمایید. کفش‌های مناسـب از صندل‌های مسـافرتی و سـبک تا کفش‌های عاج‌دار مخصوص کوه‌نوردی را شـامل می‌شـوند. هرچند، باید در نظر داشـته باشیم، اندازه‌ی مناسب کفش بسیار مهم است.

شناخت ساختار کفش

زمانی که به دنبال وسـایل مـورد نیاز خود می‌گردیـد، انتخـاب یـک کفش مناسـب مهم‌تریـن تصمیمی اسـت کـه می‌توانید بگیرید. اگر کفشتان نامناسب باشد، با مشکل مواجه خواهید شد. برخی از برنامه‌هایی که خاطره‌ی تلخی از خود به جای گذاشـته‌اند، یـا لذت خود را از دسـت داده‌انـد، به دلیل تاول‌ها، سـرمازدگی‌ها و دردهایی است که در قسـمت پا ایجاد شـده است. شرایطی را کـه می‌خواهیـد در آن کوه‌پیمایی نمایید، بررسی کنید و تنها به هدف خود از استفاده از کفش، مشکلات آن‌ها و در نهایت رفع این مشکلات توجه کنید. این را هم بدانید که پا، قلب دوم بدن است.



▲ ساختار کفی کفش

کفـی یک کفـش، چندین لایه دارد که از پای شـما محافظت و پشتیبانی می‌کند. به دنبال عاج‌های خوب در کف کفش و بالشـتک‌های مناسب در زیر پاشنه و محدوده‌ی انگشتان پا باشید.

▲ ساختار یک کفش

فهمیدن اینکه انواع مختلف یک کفش از چه راه‌هایی تولید می‌شود و اهمیت و ارتباط همه‌ی قابلیت‌های آن با هم، به این معنی است که می‌توانید کفشی را انتخاب نمایید که بیشترین تناسب را با شرایطی که در آن کوه‌پیمایی می‌کنید، داشته باشد.

جوراب

جوراب، یک بخش مهم از سیستم پوشش پای شماست. کاربرد آن این است که عرق را از سطح پا دور کند و حالت بالشتکی داشته باشد و با حائل شدن بین پا و کفش، مانع از ایجاد تاول در پا شود، پا را گرم نگه دارد و می‌تواند برای تنظیم اندازه‌ی کفش با پا کمک کند. سعی کنید جوراب ضخیم‌تری را همراه با کفشی که کمی بزرگ‌تر است، بپوشید. اگر در مکان سرپوشیده اردو می‌زنید، می‌توانید دو جفت جوراب همراه خود داشته باشید.

جوراب‌های ضد عرق

جوراب سبکی که زیرِ همه‌ی پوشش‌ها پوشیده می‌شود و از الیافی تهیه شده که رطوبت را از سطح پای شما دور می‌کند و مانع از تاول‌زدگی پا می‌شود. پشم سبک و پلی‌پروپیلن هم به‌گونه‌ای هستند که سایش و اصطکاک ایجاد نمی‌کنند؛ بنابراین عموماً ساییدگی ندارند.

جوراب‌های زیرین: جوراب‌هایی که از پشم و پلی‌پروپیلن تهیه شده‌اند و سطح نرمی نسبت به پوست دارند. توصیه می‌شود اگر پای شما تاول زده است، از این نوع جوراب‌ها استفاده کنید.

جوراب‌های تابستانی



جوراب‌های تابستانی از پشم یا ترکیبی از پشم و نایلون تهیه شده‌اند. پشم حتی در هوای گرم هم انتخاب خوبی است، به این دلیل که رطوبت را از سطح پا دور می‌کند، مانع از تاول یا عرق‌سوزی پا می‌شود و حالت نرم و بالشتکی دارد. جوراب‌هایی که در ترکیبات آن‌ها از نایلون استفاده شده است، ماندگاری بیشتری دارند.

جوراب‌های سبک: قسمتی از این نوع جوراب‌ها که زیر پاشنه و کف پا قرار دارد، ضخیم ولی در قسمت‌های دیگر نازک است.

جوراب‌های سه فصل



به این نوع جوراب، جوراب‌های مسافرتی هم می‌گویند و از جوراب‌های تابستانی سبک، ضخامت بیشتری دارند. بیشتر کوه‌پیمایان در فصل تابستان، به این دلیل که حالت نرم و بالشتکی این جوراب‌ها، از تاول‌زدگی جلوگیری می‌کند، از آن‌ها استفاده می‌کنند.

جوراب‌های زمستانی

ضخامت آن‌ها از جوراب‌های سه فصل بیشتر است. باید یک جوراب زیرین سبک و ضد عرق همراه آن باشد. دقت کنید کفشتان آنقدر بزرگ و جادار باشد تا بتوانید این جوراب‌ها را بپوشید. اگر جوراب ضخامت زیادی داشته باشد، ممکن است جلوی جریان هوا را بگیرد. انواع جوراب‌های حرفه‌ای زمستانه که با تکنولوژی نانو تهیه شده‌اند، در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی فروخته می‌شوند.



جوراب پَر: جوراب پَر در حین کوه‌پیمایی کاربردی ندارد. کاربرد این نوع جوراب در جان‌پناه یا چادر و هنگام استراحت است و برای حفظ گرمای پا کاربرد دارد. کف جوراب پَر، لایه‌ی عایقی دارد تا بتوانید چند قدمی را کف جان‌پناه راه بروید. البته بهتر است از کفش مخصوص جان‌پناه و اردوگاه برای این کار استفاده شود.

راحتی را هم به این موارد اضافه کنید.

برای اینکه خیالتان راحت باشد مدت بیشتری را می‌توانید در کفشتان احساس راحتی کنید، با اضافه کردنِ کفی داخلی، کفی پاشنه یا چندین لایه جوراب، می‌توانید اندازه‌ی فضای داخلی آن را تنظیم نمایید. کفی‌های کفش، لایه‌هایی هستند که در داخل کفش قرار می‌گیرند و کمک می‌کنند کفش نسبت به پای شما اندازه باشد. بنابراین از ساییدگی و اصطکاک و در نهایت تاول زدن جلوگیری می‌کنند.
باید کفی‌هایی را انتخاب کنید تا متناسب با کفش شما باشند. اگر باز هم پادرد گرفتید، با یک متخصص ارتوپد مشورت کنید و کفش خود را به او نشان دهید.
کفی‌های نرمی که درست به اندازه‌ی پاشنه هستند و از لاستیک، فوم یا ژلاتین درست شده‌اند، درد پاشنه را هنگام راه رفتن کاهش می‌دهند.
لایه‌ی نازکی که بین جوراب زیرین و بیرونی قرار می‌گیرد، پای شما را در آب و هوای بسیار سرد، گرم می‌کند.
افرادی که کف پای آن‌ها کمی بیش از حد معمول، صاف است و یا بالعکس، بیش از اندازه قوس دارد، قطعاً از کفش‌های موجود در بازار رنج می‌برند. به این افراد توصیه می‌شود با مراجعه به پزشک متخصص ارتوپد، سطح کف پای خود را اسکن نموده و از روی آن، کفی مخصوصی برای پای خود بسازند. برای تهیه‌ی کفش کوه حتماً قبل از خرید، کفش را با این کفی امتحان کنید.

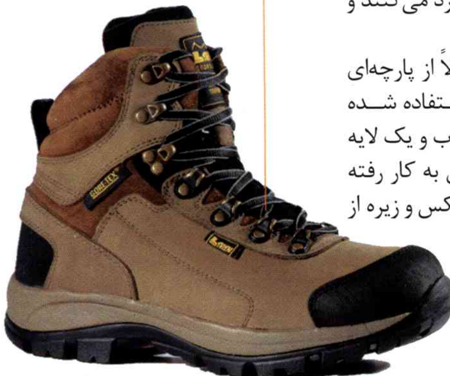
انواع کفش کوه‌نوردی

دو عامل در انتخاب کفشِ کوه وجود دارد. عامل اول نیازهای شخصی شماست. مثلاً شکل پا و اینکه چه مقدار می‌خواهید برای خرید آن هزینه نمایید. از طرفی باید دقت کنید که چه مسافتی را و در چه مسیری می‌توانید طی کنید. سعی کنید در عین در نظر گرفتن کیفیت کفش، نسبت به نوع برنامه‌ای که در نظر دارید، وزن کفش تا آنجا که امکان دارد، کم باشد. به این خاطر که هر گونه وزن اضافی روی پاهای شما می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد.

کفش سبک کوه‌پیمایی

کفش‌هایی که از ترکیب چرم و الیاف درست شده‌اند، به این دلیل که استحکام و تراکم یک کفش کوه‌نوردی را همراه با سبکی و انعطاف‌پذیری کفش‌های ورزشی دارند، در حد کارایی خود، از محبوبیت بیشتری برخوردارند. بسیاری از آن‌ها لایه‌های ضد آب در خود دارند که هوا به آسانی در آن جریان می‌یابد. این کفش‌ها به دلیل ساختار منعطفی که دارند، فشار کم‌تری به پا وارد می‌کنند و مانع از تاول‌زدگی می‌شوند.
در این نوع کفش، معمولاً از پارچه‌ای مخصوص در ساختار بدنه استفاده شده است. رویه‌ی آن نبوک ضد آب و یک لایه آستر گورتکس در رویه‌ی کفش به کار رفته است. میان زیره از جنس تری‌فلکس و زیره از جنس ویبرام با خاصیت آنتی‌شوک است. عایق این نوع کفش از جنس آنتی‌رفلکس و لِژ آن‌ها از جنس لاستیک است. وزن این کفش‌های سبک برای دو جفت سایز ۴۲، کم‌تر از ۱۵۰۰ گرم است. با این کفش‌ها در مسیری صاف و با کوله‌ای سبک معمولاً می‌توانید پیاده‌روی یک‌روزه انجام دهید.

الیافی که انعطاف‌پذیری بالایی دارند، باعث می‌شود هوا در کفش جریان داشته باشد.

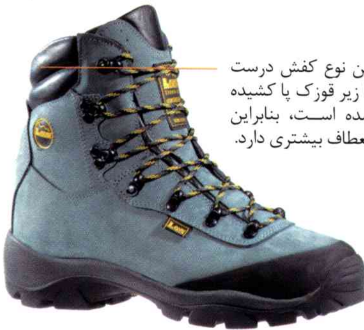


ترکیب چرم و الیاف
جنس ترکیبی کفش‌ها به خاطر راحتی و سبک بودن آن‌ها، بهترین انتخاب برای کوه‌پیمایانی است که مسیرهای معمولی را هم در روز و هم در شب طی می‌کنند.



کفش سه فصل (متوسط)

این نوع کفش، یک ترکیب زیبا بین کفش‌های سبک و کفش‌های چرمی قدیمی و سنگین است که ساق آن تا بالای قوزک پا کشیده شده است. این نوع کفش از مواد سبک ساخته شده و از چرم‌های قدیمی انعطاف بیشتری دارد. با این نوع کفش، در سه فصل سال (غیر از زمستان) می‌توانید در محیط غیر برفی با کوله‌ای سنگین، کوه‌نوردی‌های چندروزه داشته باشید. کوه‌نوردی یک‌روزه‌ی زمستانه تا ارتفاع پایین ۴۰۰۰ متر در هوای آفتابی نیز با این نوع کفش‌ها امکان‌پذیر است.



این نوع کفش درست تا زیر قوزک پا کشیده شده است، بنابراین انعطاف بیشتری دارد.

▲ **کفش سه فصل (متوسط)**
ویژگی کلی این کفش‌ها شبیه کفش‌های سبک است، با این تفاوت که مقدار مواد به کار رفته در آن بیشتر است. وزن این نوع کفش برای دو جفت سایز ۴۲، حدود ۱۷۰۰ گرم است.

کفش چرمی، سنگین و قدیمی

با آمدن انواع کفش‌های مقاوم و سبک، کفش‌های سنگین چرمی مانند گذشته خواهان ندارند. حتی این نوع کفش‌ها در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی هم به سختی یافت می‌شوند.



ساق بالایی انعطاف‌پذیر است اما برای مسیرهای طولانی مناسب نیستند.

◄ **کفش‌های سنگین**
کفش‌های مخصوص کوه‌نوردی در برف که قدیمی‌تر هستند، با لایه‌ای ضخیم از پشم فشرده، پوشیده شده‌اند. اما بیشتر کفش‌های مدرن، تخته‌ی عایقی دارند که پا در آن قرار می‌گیرد و مانع از هدر رفت گرما از کفی آن می‌شوند. یک لایه‌ی چرمی ضد آب زیرین و کفی لاستیکی بیرونی باعث می‌شود پا گرم و خشک باقی بماند. کفش‌های سنگین معمولا سه نوع می‌باشند: کفش یک‌پوش، کفش هیمالیانوردی دوپوش و کفش هیمالیانوردی سه‌پوش.

کفش سنگین یک‌پوش (high mountain)

این نوع کفش، مخصوص صعودهای زیر ۵۰۰۰ متر در فصل زمستان و برخی صعودهای یخ‌نوردی در ارتفاعات پایین طراحی شده است. کف این کفش‌ها انعطاف‌پذیری ندارد و تمامی آن‌ها قابلیت نصب کرامپون دارند. این کفش‌ها مخصوص برف و یخ هستند. استفاده از این نوع کفش در خارج از محیط برف و یخ، عمر کفه‌ی آن را کاهش می‌دهد.



ب) کفش دوپوش هیمالیانوردی (expedition)



این نوع کفش بـرای صعودهای هیمالیانوردی (در ارتفاع بـالای ۷۰۰۰ متر، در فصل صعـود و زیر ۷۰۰۰ متر، در فصل پاییز و زمستان) مناسب است. هم‌چنین در برخـی از صعودهای ترکیبی برف و یخ، در ارتفاعات بالا کاربـرد دارد. کف این کفش‌ها هیچ‌گونـه انعطاف‌پذیـری ندارنـد و تمامی آن‌هـا قابلیت نصب کرامپـون را دارند. پوش درونی این کفش، هم‌اندازه‌ی پای کوه‌نورد اسـت که به طـور کامل از پوش بیرونی جدا می‌شـود، به طوری که می‌توانید با همان وارد چادر شوید یا در محیط جان‌پناه قدم بزنید. هنگام خواب، پوش داخلی کفش را با خود به داخل کیسه‌خواب ببرید تا گرم بماند. اگر بتوانید برای این نوع کفش گتر سرتاسری تهیه نماییـد، در نگهداری آن گام بزرگی برداشـته‌اید. در غیر این صورت از گترهای معمولی، ولی از جنس خوب اسـتفاده نمایید. اضافه‌ی بند کفـش را در درون کفش یا داخل گتر هدایت کنید تا یخ نزند. یخ زدن بند، علاوه بر اینکه از عمر آن می‌کاهد، هنگام باز کردن وقت زیادی می‌گیرد و با دسـتکش نمی‌توان آن را باز کرد. این کفش‌ها برای محیط‌های غیر برفی اصلا مناسـب نیسـتند. جنس رویه‌ی برخـی از انواع این کفش‌ها سـخت بوده و از جنس فایبرگلاس و پلاسـتیکی است که بدترین نوع کفش دوپوش می‌باشد. بنابراین مراقب باشید به صخره و سنگ اصابت نکند، چون ممکن است بشکنند.



ج) کفش سه‌پوش هیمالیانوردی (expedition)

ایـن نوع کفش مخصـوص صعودهای هیمالیانـوردی در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر در فصل صعود و بالای ۷۰۰۰ متر در فصل زمسـتان است. در حقیقت پوش اول این کفش یک گتر سرتاسـری است که کاملاً به دور کفش پیچیده شده و هیچ روزنه‌ای را باقی نگذاشته است. کف ایـن کفش‌ها هیچ‌گونه انعطاف‌پذیـری ندارند و تمامی آن‌ها قابلیت نصب کرامپون را دارند.

کفش سنگ‌نوردی



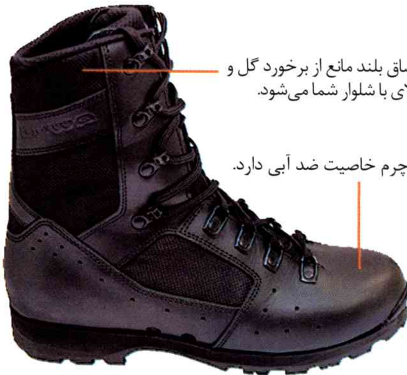


این نوع کفش‌ها مخصوص تمرین داخل سالن و مسیرهای ورزشـی و سنگ‌های کوتاه درون طبیعت هستند. کفش سـنگ‌نوردی طوری طراحی شـده است که کاملا چفتِ پا می‌شود و هیچ فضای خالـی باقی نمی‌گذارد. خاصیت سنباده‌ای کف آن‌ها تا مقدار زیادی از رویه‌ی پا ادامه دارد تا بتوان برای ایجاد اصطکاک از رویه‌ی پا هم استفاده کرد. این کفش معمولا یک سایز کوچک‌تر از اندازه‌ی واقعی پا تهیه می‌شود و در دو نوع چسبی و بندی تولید می‌شوند.



کفش یخ‌نوردی

این نوع کفش‌ها که مخصوص صعودهای کاملاً یخی مانند آبشار یخی هستند، کرامپون‌های دائمی متصل به کف کفش دارند. این کفش در مسابقات یخ‌نوردی و سرعتی مورد استفاده قرار می‌گیرند.



▲ **کفش‌های جنگلی**
این نوع کفش‌ها ضد آب هستند و ساق بلندی دارند که به پا چفت می‌شود.

کفش‌های جنگلی

این نوع کفش‌های ساق‌بلند، کفی لاستیکی دارند که در قسمت انگشتان پا از چرم استفاده شده است و نسبت به دیگر انواع کفش‌ها، پاشنه‌ی بلندتری دارند. ساق این کفش‌ها از برزنت و نایلون است. باید به پای شما چفت شوند تا در مواقعی که در باتلاق‌های کوچک فرومی‌روید، پای شما را بیرون بکشد. این نوع کفش‌ها می‌توانند باعث عرق کردنِ پا و تاول‌زدگی شوند، بنابراین مطمئن شوید زیاد تنگ نباشند. می‌توانید از جوراب‌های ضد عرق استفاده کنید. در آب و هوای گرم و در زمان استراحت و اردوگاه از جایگزین‌های دیگر، مانند کفش‌های راحتی ورزشی و یا صندل‌های مسافرتی استفاده کنید.

چکمه‌ی باغبانی

چکمه‌ی باغبانی بیشتر در غار و یا هنگام گشت و گذار در تالاب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. ساق این نوع چکمه معمولاً تا سر زانو کشیده می‌شود و این امر مانع از ورود آب به داخل کفش می‌گردد. به عنوان مثال هنگامی که برای پرنده‌نگری به تالاب میانکاله می‌روید، با این چکمه‌ها تا عمق بیشتری می‌توانید به تالاب نزدیک شوید و پرندگان بیشتری را ببینید و در دفترچه‌ی مخصوص ثبت کنید. خاصیت دیگر عاج‌های چسبنده‌ی کف این چکمه‌هاست که برای محیطی مانند غار بسیار مناسب است. علاوه بر این، در برخی غارها مانند غار دانیال و غار گله‌زرد، آب، گل‌ولای و سرگین خفاش وجود دارد که با این نوع چکمه‌ها راحت‌تر می‌توان وارد این غارها شد. مزیت دیگر چکمه‌های باغبانی، قیمت ارزان آن است.





تناسب کفش

مهم‌ترین مسـأله‌ای که در انتخاب یک کفش وجود دارد، تناسـب و اندازه بودنِ آن اسـت. ممکن است کفشی در زمان خرید، حس خوبی در پای شـما داشته باشـد اما در آینده باعث تاول‌زدگی شود. یک فروشنده‌ی ماهر می‌تواند به شـما در انتخاب کفش مناسب کمک کند. اما در نهایت خودتان باید به این نتیجه برسید که کفش اندازه‌ی پای شـما هسـت یا خیر. در انتخاب کفش عجلـه نکنید، زیرا هزینه‌ی عجله‌ی خود را در طول مسیر خواهید پرداخت.

بهترین اندازه

بعدازظهر یا هِنگام غروب، بهترین زمان برای خرید کفش اسـت، برای اینکه در این زمان، پای شما کمی بزرگ‌تر شده است. جورابی را که می‌خواهید در زمان سفر استفاده کنید، بپوشید و اگر از کفی‌های طبی استفاده می‌کنید، آن‌ها را همراه خود ببرید. با نشستن و برخاستنِ مکرر، می‌توانید متوجه شوید اندازه‌ی کفش مناسب اسـت. هر مشـکلی از جمله انـدازه نبودن یا نقاطی که پایتان را می‌زند، به فروشنده بگویید. کفش باید درسـت اندازه‌ی پای شما باشد. وقتی آن را می‌پوشـید و پایتـان را به جلو حرکت می‌دهید، باید بتوانید به اندازه ی یک انگشـت، بین پا و لبه‌ی پشتی کفش فاصله بیندازیـد. دقت کنید کـه فضا برای حرکت دادنِ انگشتان پا وجود داشته باشد.
در سَراشیبی بایستید. (بسیاری از فروشگاه‌ها این امکان را دارند و سـطح شیبداری را تهیه کرده‌اند تا بتوانید کفشتان را امتحان کنید.) توجه کنید که نباید انگشـتان شما به لبه‌ی جلوی کفش برخورد کند. وقتی در سراشیبی رو به بالا می‌ایستید، پاشنه را تا جایی که امکانَ دارد بالا بکشـید. نباید بیشتر از ۱ سانتی‌متر بالا بیاید. چندین نوع کفش را امتحان کنید و آن‌ها را با هم مقایسه نمایید. مدت کوتاهی کفش را بپوشـیـد و راه بروید تا مشکلات آن مانند سـاییدگی، مانع یا سـوزش را بیابید. کفش را برای چند روز در منزل بپوشید تا اندازه بـودنِ آن را برای چندمین بار بررسـی کنید. بیشترِ فروشندگان این اجازه را می‌دهند تا اگر کفش را استفادهٍ نکرده باشـید، آن را تعویض کنید. اگر کاملاً از کفش راضی هستید، اول در مسیرهای کوتاه و سپس در مسیرهای طولانی‌تر از آن اسـتفاده کنید. به هیچ عنوان کفش نو را در یک برنامه‌ی جدی و طولانی استفاده نکنید.

تنظیم کفش

گاهی اوقـات می‌توانید با انجـام برخی کارها کفش‌های قدیمی را به‌گونه‌ای تنظیم کنید تا اندازه‌ی شما شـوند. اگر خیلی بزرگ هستند، از یـک کفـی یا جـوراب ضخیم‌تر اسـتفاده کنیـد. برای کف کفـش که گشـاد و لغزنده اسـت، از پارچـه‌ی نخی اسـتفاده نمایید. اگر خیلی تنگ هسـتند، جوراب‌هـای نازک‌تر را امتحـان کنیـد. بعضی از کفش‌هـا می‌توانند بـا اسـتفاده از قالب کفش کشـیده شـوند.

چرخش پا به درون یا بیرون

چرخش پـا از مشـکلات همگانی اسـت. در چرخش بـه درون، زمانی که راه می‌روید، قوزک پا به داخل چرخش پیـدا می‌کند. در چرخش به بیـرون، که کم‌تر اتفاق می‌افتد، قوزک پا به بیرون می‌چرخد. این عارضـه می‌تواند منجر به پادرد شـود. از کفی‌های خاص استفاده کنید تا پا را در کفش محکم نگه دارد. این کفی‌ها کمک می‌کنند پا در موقعیت درستِ خود قرار گیرد.





مراقبت از کفش

کفش در هر قدم از برنامه‌ی پیاده‌روی همراه شماست. می‌توانید با خیال راحت در گل‌ولای، زمین مرطـوب، برفی، یخبندان، سـنگی و خاکی قدم بگذارید. چرم، ماندگاری بیشتری دارد و ضد آب اسـت، اما اگـر از آن مراقبت نکنید، ضعیف، چروک، خشـک و شـکننده می‌شود. نشـانه‌ی آن هم ترک‌خوردگی‌های سـطح کفش است. می‌توان گفت یک جفت کفش، بـا مراقبت خوب چندین سـال دوام می‌آورد.

مراقبت از خاصیت ضد آبی

بسیاری از ترکیبات الیافی و چرمی، نیازی به آماده‌سـازی ندارنـد و می‌توانید به راحتی هر زمـان آن را از جعبـه‌ی خود بیـرون آورید و بپوشید. اما باید روی کفش‌های چرمی کارهایی انجام دهید تا ضد آب شوند. برخی از شرکت‌ها، محصـولات مخصوص به ایـن کار را تولید و عرضه می‌کنند. بر اسـاس دستورالعمل آن‌ها عمل کنید تا برای کفش شـما مشکلی پیش نیاید. بسـیاری از این جلادهنده‌ها در بازار در دسـترس هسـتند. فقط توجه داشته باشید جلادهنده‌ای که انتخـاب می‌کنید، برای نوع چرمی باشد که در کفش شما به کار رفته است. بـرای حفظ خاصیت ضد آبـی و نرمیِ چرم، مخصوصاً برای چرم‌های سـنگین، باید روی آن عملیات بازآفرینی انجام شـود. بعد از هر بار استفاده از کفش، سطح آن را با جلادهنده به خوبی بپوشانید و قبل از استفاده‌ی مجدد، بگذارید کامل خشک شود.

تمیز کردنِ کفش

اگر به طـورِ منظم کفش خود را تمیز کنید، ذرات غبـار به درون درزها راه پیدا نمی‌کنند. بعد از هر برنامه‌ی پیاده‌روی، بندهای کفش را جدا کنید. در کفش‌های دوپوش، پوش داخلی را جدا نمایید. گردوغبار و گل‌ولای را با بُرس نرم یا مسواک از سطح کفش بزدایید و با آب و پارچـه‌ی مرطوب، آن محل را تمیز نمایید. اگر چیزی به جز خاک و گل بر روی سـطح کفش چسبیده باشد، برای پاک کردنِ آن باید مـاده‌ای دیگر را بـه کار ببرید. در هر صورت مراقب باشید آب به درون کفش راه پیدا نکند.

تمیزکردنِ درزهای داخلی کفش

بعد از هـر بار اسـتفاده از کفش‌ها، درزهای داخلی آن‌ها را با پارچه‌ی مرطوب پاک کرده و با دستمال دیگری خشک کنید تا کثیفی و نمک ناشی از عرق پا، که باعث نابودی درزها می‌شود، از بین برود.

تعمیر کفی کفش

زمانی کفی کفـش به تعمیر نیاز پیدا می‌کند که خودش را ول کند و از قسمت رویی کفش جدا شـود. این اتفاق بیشتر در اطراف انگشتان پا رخ می‌دهد. برای تعمیر آن باید از یک چسب قوی استفاده کرد. چسب‌های موسوم به «یک، دو، سه» برای این کار مناسب هستند.



۱ سـطح کفی را با الـکل تمیز کنید. چسب روی گردوغبار عمل نمی‌کند. وقتی قسمت مورد نظر خشک شد، از مقدار زیادی چسب استفاده و آن‌ها را به هم بچسـبانید. بعد از این کار، لایه‌ی چرمی محکمی را که از قبل، در وسـایل تعمیرات خود دارید، به همان صورت روی قسمت تازه چسب خورده، بچسـبانید تا محکم شـود.



۲ بگذارید تا چسب خود را بیابد و حالت چسبناک به خود بگیرد. کفی را در جای خود قرار دهید و با فشـار، آن را به کفش بچسبانید. یک تکه چرم بر روی نقطه‌ی مورد نظر بچسبانید.



۳ با چسب نواری، قسمت مورد نظر را محکم ببندید و قبل از استفاده، بگذاریـد تا در طول ۲۴ سـاعت خشک شود.

خشک کردن کفش‌ها

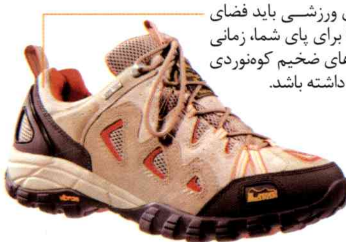
هرگز برای خشک کردن کفش‌ها، آن‌ها را در مجاورت منابع گرمازا و در تیررس مستقیم گرمای آن‌ها قرار ندهید. رادیاتور، شومینه و تنور (کوره) از منابع گرمازا هستند. خشک کردن کفش‌ها به این شیوه باعث می‌شود آسیبی همیشگی به کفش‌ها وارد گردد، مانند اینکه به منبع گرما بچسبد. بند و کفی داخل کفش را خارج کرده و داخل آن را با روزنامه پر کنید و بگذارید به آهستگی در دمای اتاق خشک شوند. این کار علاوه بر خشک کردن کفش، قالب آن را هم حفظ می‌کند. اگر در طول مسیر، کفشتان خیس شده و هوا سرد است، روزنامه یا دستمال خشک درون آن قرار دهید. سپس آن را داخل نایلون و نایلون را درون کیسه‌خواب قرار دهید تا فردای آن روز، کفش منعطف، گرم و خشکی به پا کنید.

کفش‌های مخصوص کوه‌پیمایی در روز

این طور نیست که همه به کفش‌های سنگین و حرفه‌ای نیاز داشته باشند، بلکه اگر در هوای گرم و مطبوع و در مسیری هموار و سبزه زار پیاده‌روی می‌کنید، می‌توانید از کفش‌های ورزشی که بسیار راحت‌تر و ارزان‌تر هستند، استفاده نمایید. کفش‌های مخصوص طبیعت‌گردی در کشور ما نیز تولید می‌شود. می‌توانید از جایگزین‌های سبک دیگری نیز برای کوه‌پیمایی در طول شب استفاده کنید. البته لازم است شرایط آب و هوایی را در نظر بگیرید و توجه داشته باشید در طول شب از کفش‌هایی با ساق بلندتر استفاده کنید تا خطر احتمالی گزش حشرات و خزندگان کاهش یابد. امروزه بسیاری از کوه‌پیمایان به جای کفش‌های سنگین و قدیمی، بسته به شرایط برنامه‌ی خود از این گزینه‌ها استفاده می‌کنند. در مسیرهای طولانی، اگر کوله‌ی سنگینی همراه خود نمی‌برید، کفش‌های سبک و نرم می‌توانند بهترین پشتیبان برای پاهای شما باشند.

کفش‌های طبیعت‌گردی

استفاده از این نوع کفش‌ها بهترین گزینه برای کوه‌پیمایی است؛ بدون اینکه بخواهید از کفش‌های کوه‌نوردی استفاده کنید. این کفش‌ها در بسیاری از مسیرهای کوه‌پیمایی از جمله آن‌هایی که برای حرکت انسان‌ها طراحی شده، کفایت می‌کنند. ولی توجه کنید که این نوع کفش‌ها مانند انواع کفش‌های کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی استحکام و پوشش قسمت قوزک پا را ندارند. (به صفحات قبل مراجعه کنید.) بنابراین برای مسیرهایی که گل‌ولای زیادی وجود دارد و همین‌طور مسیرهای ناهموار، گزینه‌ی مناسبی نیستند.



کفش‌های ورزشی باید فضای مناسب را برای پای شما، زمانی که جوراب‌های ضخیم کوه‌نوردی به پا دارید، داشته باشد.

کفش‌های چندمنظوره ◄
این نوع کفش‌ها در جلوی خود بالشتک محافظ بیشتری دارند و می‌توان در محیط شهر هم از آن‌ها به راحتی استفاده کرد.

انتخاب بین کفش طبیعت‌گردی و کفش کوه‌پیمایی

اگر شرایط بدین گونه بود، کفش طبیعت‌گردی را انتخاب کنید:

پای شما مستعدّ تاول زدن است.

مسیر حرکتتان هموار و ساده بوده و برای حرکت انسان طراحی شده است.

کوله‌ی شما سبک است.

اگر شرایط بدین گونه بود، کفش کوه‌پیمایی را انتخاب کنید:

قوزک پایتان ضعیف است و امکان دارد پیچ بخورد.

در مسیری پوشیده از سنگ یا گل حرکت می‌کنید یا مسیر حرکتتان بسیار طولانی است.

کوله‌ی شما سنگین است.



جلوگیری از بوی بد کفش

مشکلی که بیشتر کوه‌پیمایان از آن رنج می‌برند این است که زمانی که پا را از کفش خود در می‌آورند و وارد چادر یا محیط شب‌مانی می‌شوند، پایشان بو می‌دهد. یکی از راه‌های جلوگیری از بوی بد پا، این است که مرتباً کفی کفش، جوراب و پای خود را بشویید. توجه داشته باشید با توجه به مطالب ارائه شده، شستن مرتب لایه‌ی داخلی کفش، طول عمر آن را کاهش می‌دهد. علاوه بر راه‌های بالا، کمی ماده‌ی زاج در کفش خود بریزید. زاج، پودر سفیدرنگی مانند نمک است که می‌توانید آن را از تمامی عطاری‌ها تهیه نمایید. برای شروع، در هر لنگه کفش دو قاشق چای‌خوری از این پودر بریزید و اگر بعداً احساس نیاز کردید، مقدار بیشتری استفاده کنید. قطعاً معجزه‌ی آن را خواهید دید. علاوه بر این، جوش شیرین و بوگیرهای کفش را هم می‌توانید از مغازه‌های مرتبط تهیه نمایید. برخی شرکت‌های معتبر همراه با کفش، بسته‌های کوچک بوگیر را نیز ارائه می‌کنند.

کفش‌های مسافرتی

سبک و بادوام هستند و معمولاً از موادی ساخته شده‌اند که هوا به راحتی در آن‌ها جریان پیدا می‌کند. قیمت آن‌ها نسبت به کفش‌های کوه‌پیمایی، کم‌تر است، در مسیرهای مختلف و بدون شیب، استحکام بالایی دارند و اطراف پا را حمایت می‌کنند. معمولاً برای طبیعت‌گردانی که کوله‌ی سبکی دارند و در آب و هوا و مسیر مناسبی حرکت می‌کنند، گزینه‌ی خوبی است.



سبک ولی در عین حال محکم ▲
کفش‌های مسافرتی، چیزی بین کفش‌های سبک و کفش‌های مخصوص ورزش دو هستند که بیشتر از کفش‌های ورزشی از پا مراقبت می‌کنند.

کفش‌های مخصوص دویدن

بسیاری از تولیدکنندگان کفش، خط تولید جدیدی را برای عرضه‌ی کفش‌های مخصوص دو به وجود آورده‌اند که هدف از آن، استفاده در مسیرهای طبیعت‌گردی است. لایه‌ی تحتانی این نوع کفش که از جنس لاستیک است، استحکام بیشتر و حالت بالشتکی بهتری به آن می‌دهد. بند دولایه‌ی آن‌ها باعث می‌شود کفش اندازه‌ی پا باشد.



کفش‌های سبک‌تر ▲
اگرچه این نوع کفش‌ها سبک و انعطاف‌پذیرند، اما آمادگی لازم را برای برنامه‌های کوه‌پیمایی طولانی با کوله‌ای سنگین ندارند.

صندل‌های مسافرتی

صندل‌های آبی خاکی که پیش‌تر کایاک‌سواران از آن‌ها استفاده می‌کردند، به گونه‌ای تغییر کرده که برای برنامه‌های کوه‌پیمایی در روزهای گرم مناسب باشد. بعضی از مدل‌های آن، محافظ انگشت پا هم دارند که از آن‌ها در برابر برخورد با سنگ یا ریشه‌ی درختان محافظت می‌کند. در این نوع صندَل‌ها، بندها به شکلی طراحی شده‌اند تا پا را در جای مناسب در داخل صندل قرار دهد تا حتی در مسیرهای ناهموار، از صندل جدا نشود. شکل خمیده‌ای که در طرح کلی صندل وجود دارد، کمک می‌کند در فُرم اصلی بماند. مراقب باشید در تالاب‌ها و باتلاق‌هایی که سطح گل‌ولای آن‌ها از ده سانتی‌متر بیشتر است از صندل استفاده نکنید، زیرا ممکن است هنگام بالا آوردنِ پا، چون گل‌ولای از کناره‌های صندل به درون پا راه پیدا می‌کنند و سنگین می‌شوند، بندهای آن پاره شود.



بند قابل تنظیمی که مطابق با اندازه‌ی پا، تنظیم می‌شود.

کفی با ساختار محکم که البته در این نوع، برای محافظت از انگشتان چیزی تعبیه نشده است.

بند پشتی شبیه به سیستم باندپیچی است تا پا را در جای خود نگه دارد.

صندل کوه‌پیمایی ◀
صندل‌هایی که برای کوه‌پیمایی طراحی شده‌اند، علاوه بر ساختار محکم، کفی عاج‌داری دارند تا به سطح مسیر گیر کند.



سطح داخلی کفی برخی از صندل‌ها ناهموار است تا مانع از لغزش و سُر خوردنِ پا در آن شود.

در بعضی از مدل‌ها، بند پشتی وجود دارد تا صندل خیلی تنگ نباشد و بتوان آن را بازتر کرد.

صندل سبک ◀
این نوع صندل‌ها، گزینه‌ی خوبی هستند تا یا به عنوان پاپوش یدکی، همراه خود داشته باشید و یا در مسیرهایی که مناسب هستند، از آن‌ها استفاده کنید.

کفی صندل نسبت به صندل‌های مسافرتی، سبک‌تر و نازک‌تر است و عاج کم‌تری دارد.

دمپایی مخصوص محیط اردوگاه (Camp)

بعضی از کوه‌پیمایان یک نوع بسیار سبک صندل را همراه خود دارند تا زمانِ اردو زدن در آب و هوای معتدل بپوشند. صندل‌های سبک و نیم‌وارو بهترین گزینه هستند که هم در خشکی و هم در آب قابل استفاده می‌باشند. وقتی در محیط اقامت خود هستید، برای مدتی پا را از کفش بیرون آورید تا سلول‌های پا تنفس کنند و خستگی آن‌ها برطرف شود.



اطراف پاشنه‌ی پا باز است و همین باعث می‌شود برای پیاده‌روی مناسب نباشد.

فُرم راحتی که این صندل‌ها دارند، برای استفاده در اردوگاه مناسب است.

صندل‌های نیم‌وارو (دمپایی انگشتی) ◀
به دلیل عدم پشتیبانی یا حالت بالشتکی، نباید در طول مسیر از این نوع صندل‌ها استفاده کرد.

کوله‌پشتی

چه برنامه‌ی شما یک‌روزه باشد، چه یک هفته به طول بینجامد، چاره‌ای جز به همراه داشتن کوله‌پشتی ندارید. حتی در برنامه‌های نیم‌روزه یا چندساعته هم کوله‌پشتی مخصوص خود را نیاز دارید. بنابراین انتخاب کوله‌پشتی متناسب با برنامه، توانایی و وضعیت جسمانی شما، از کارهای ضروری برای پیاده‌روی یا کوه‌پیمایی است. کوله‌پشتی، خانه‌ی دوم کوه‌نورد است و اهمیت آن در حد اهمیت کفش کوه‌نوردی می‌باشد. اهمیت این موضوع با زمان اجرای برنامه، وسایل مورد نیاز برای آن و دفعاتی که در ماه برنامه‌ی کوه‌نوردی یا پیاده‌روی دارید، رابطه‌ی مستقیمی دارد. هر چقدر تعداد و طول برنامه، بیشتر و وسایل بیشتری در آن نیاز باشد، اهمیت دادن به تهیه‌ی کوله‌پشتی مناسب، مهم‌تر جلوه می‌کند. شاید با یک کوله‌پشتی شهری بتوانید یک برنامه‌ی نیم‌روزه در اطراف محل سکونت خود داشته باشید، اما برای پیمایش خط‌الرأس قله‌ی کلون‌بستک به قله‌ی آزادکوه، انتخاب کوله‌پشتی حرفه‌ای، شرط عقل است. اگر این نکته را رعایت نکنید، پس از چندی اثرات مخرّب آن را بر روی بدن خود ملاحظه خواهید کرد.

انتخاب کوله

در کل، کوله‌پشتی باید مقاوم، سبک، راحت و متناسب باشد. ملاک‌های مختلفی در انتخاب کوله وجود دارد، از جمله: جنسیت فرد استفاده‌کننده، حجم کوله‌پشتی، فصلی که قرار است در آن برنامه اجرا شود، نوع برنامه و زمانی که برای آن صرف می‌شود و حجم باری که می‌خواهید حمل کنید.

یقین بدانید با انتخاب یک کوله پشتی، نمی‌توانید تمام این ملاک‌ها را در نظر بگیرید. صحت این ادعا را می‌توانید از کوه‌نوردان با تجربه‌ی اطراف خود جویا شوید. به همین خاطر اگر برنامه‌های شما متنوع است، ناچارید حداقل دو کوله داشته باشید، یک کوله حدوداً ۴۰ لیتری برای برنامه‌های چندساعته تا یک‌روزه و یک کوله‌ی ۶۰ لیتری یا بالاتر برای برنامه‌های بیش از یک روز.

انواع کوله:

کوله‌ای با قاب داخلی

این نوع کوله، ریشه در دنیای کوه‌نوردی دارد و بسیار قدیمی است. این کوله‌ها به این صورت هستند که چارچوبی از میله‌های آلومینیومی یا جنسی شبیه به آن وجود دارد و وسایل در قسمت‌های مختلف آن جای می‌گیرند. به این موضوع توجه شده است که اگر قاب، بیرون از کوله باشد، ممکن است به سنگ، درختچه یا یخ گیر کند. بیشتر وسایل به صورت امن در قاب داخلی این نوع کوله‌ها قرار می‌گیرند. با این وجود بعضی از کوله‌های سفری، حلقه‌ی مخصوص نگهداری تیشه و چنگک یخ شکن، وسایل کوچک اسکی و گیره‌های مخصوص تسمه برای نگهداری وسایلی مانند چادر و زیرانداز دارند.



از طبیعت‌گردی تا انواع مسیرهای کوه‌پیمایی
در این سال‌ها، کوله‌های با قاب داخلی، محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند و بیشتر از کوله‌های با قاب خارجی در دسترس می‌باشند.



ظرفیت یک کوله

معمولاً حجـم یک کولـه با لیتر اندازه‌گیری می‌شود. اندازه‌ی کوله‌ی شما به مقدار مسافتی که می‌خواهید بپیمایید، شرایط آب و هوایی، میزان وسـایل و بزرگی و کوچکی جثه‌ی خودتـان بستگی دارد. یک کوله‌ی بزرگ حدود ۶۰ الی ۸۰ لیتر حجم دارد.

کوله‌ای با قاب خارجی

این نوع کوله با فُرم قدیمی خود از نظر ساختاری، شامل یک قاب محکم و معمولاً از جنس آلومینیوم است که در پشت شما جای می‌گیرد. در واقع این نوع کوله‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که یک ساک از قاب آویزان و به بخش‌های مختلف تقسیم شـده است. وسـایل جانبی می‌توانند با بند بـه قاب، پایین یا بالای بخش اصلی، متصل شـوند.



کوله‌ی قدیمی
یک قاب خارجی و سبک که حمل بارهای سنگین را ممکن می‌سازد.

این نوع کوله‌ها در شرایط فعلی در بازار ایران به آسانی یافت نمی‌شـوند. شـاید بتوانید نوع استفاده‌شده‌ی آن را در بازارهای مرزی یا فروشـگاه‌های لوازم سـربازی و وسایل دست دوم مانند خیابان رازی تهران، تهیه کنید. علت عمده‌ی کمبود این نوع کوله‌ها، اسـتقبال نکردن کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان از آن‌هاسـت. کوله‌های نوع اول (کوله با قـاب داخلی)، در بازار ایران و در برندها و مدل‌های مختلف وجود دارند. با مشـورت و راهنمایی متخصصان کوه‌نوردی به راحتی می‌توانید کوله‌ی مورد نیاز خـود را تهیه نمایید. برای برنامه‌های غیرحرفه‌ای، کوله‌های تولید ایران نیز به بازار عرضه شـده است که بـا توجه به هزینه و کارایـی و در نظر گرفتن این اصل که هر کوه‌نورد، متناسب با برنامه‌های مختلف باید چند نوع کوله داشـته باشد، توصیه می‌شود این موارد را نیز در نظر داشته باشید.

ویژگی کوله‌ها

قبل از انتخاب بین کوله‌هایی با قاب داخلی یا خارجی، به این عوامل دقت کنید:

قاب داخلی

- وزن کولـه را به سـمت پایین آن هدایت و به کمر نزدیک می‌کند.
- چون با بستنِ بندها، به بدن نزدیک‌تر است، مانع از پرش و جابه‌جایی کوله می‌شـود و در نتیجه برای مسـیرهای ناهموار؛ ایده‌آل است.
- خانم‌ها این نوع را بیشـتر ترجیح می‌دهند، زیـرا هرچقدر مرکز جاذبه پایین‌تر باشـد، باعث می‌شـود وزن کوله مناسبِ بدن آن‌ها باشد.

قاب خارجی

- وزن کوله را به سـمت بالای آن هدایت می‌کند.
- بـا فاصله‌ای که بیـن کوله و کمر کوه‌نورد ایجاد می‌شود، فضا را برای گردش هوا فراهم می‌کند.
- معمولاً از انواع مشابه خود که قاب داخلی دارند، ارزان‌تر است.
- قسمت‌های مختلفی برای قرار دادنِ وسایل دارد.

کوله‌های چندکاره

این نوع کوله‌ها، نوآوری جدیدی در طراحی کوله‌های پشتی ایجاد کرده‌اند. اندازه‌ی آن‌ها بسته به نوع سفر، تغییر می‌کند. اگر یک کوله‌ی سبک دارید، می‌توانید زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید، از روی دوشتان بردارید. بنابراین در تابستان، کوله‌ای کوچک‌تر و سبک‌تر خواهید داشت. برای سفرهای طولانی‌تر، آن‌ها را دوباره از نو به هم وصل کنید.

البته توجه داشته باشید این نوع کوله نمی‌تواند به عنوان کوله‌ی حرفه‌ای در برنامه‌های سنگین مورد استفاده قرار گیرد، چون بندهای شانه و کمر آن از استحکام لازم برخوردار نیستند. مزیت این نوع کوله‌پشتی این است که برای مسافرت شهری که گاهی پیاده‌روی‌های کوتاه هم در پی دارد، مناسب است.



کوله‌ی انعطاف‌پذیر

این نوع کوله می‌تواند هم به عنوان کوله‌پشتی و هم کوله‌ی همه‌کاره یا کوله‌ی سبک استفاده شود.



اندازه‌ی کوله‌ی خود را به میزان وسایلتان تنظیم و آن را پر کنید.

اینکه کوله‌ی شما چقدر راحت باشد، به این موارد بستگی دارد که چگونه اندازه‌ی آن را تنظیم کرده‌اید، آن را به خوبی پر کرده باشید و البته وزن مناسبی داشته باشد. اندازه‌ی کوله‌ها متفاوت هستند و هر کدام بند، شانه و قاب متفاوتی دارند که هر یک قابل تنظیم هستند. بنابراین قبل از خرید کوله، به اندازه‌ی آن دقت کنید. توجه کنید که کوله به راحتی در پشت شما قرار گیرد، ساییدگی ایجاد نکند، شانه‌های شما را خراش ندهد یا روی گردنتان نیفتد.

اندازه‌گیری کوله

اندازه‌گیری کوله مطابق با طول نیم‌تنه‌ی انسان که از قسمتِ تورفتگی پایینِ گردن تا قسمتِ تحتانیِ کمر کشیده شده، می‌باشد. هر تولیدکننده، مقیاس اندازه‌گیری خود را دارد و اندازه‌های متفاوتی از بندِ شانه و بندِ کمری ارائه می‌کند.





تنظیم اندازه‌ی کوله

می‌توان این کار را تنها با مقدار کمی وسایل سبک انجام داد. بیشتر فروشگاه‌ها بالش و ساک‌هایی برای این منظور دارند. همه‌ی بندها را شل کنید و کوله را متناسب با شانه‌های خود تنظیم کنید. سپس بندهای پایینی شانه و بندهای کمری را محکم ببندید تا متناسب با بدن شما شوند. می‌توانید بندهایی را که در بالای کوله تعبیه شده‌اند (پشت شانه‌ها) تغییر دهید. این بندها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند تا سنگینی آن را به شانه‌ها منتقل کنند. در نهایت، وزن کوله روی لگن شما قرار می‌گیرد. برعکس این عمل هم امکان‌پذیر است. بعضی کوله‌ها بندهایی مخصوص تعادل خود دارند که باعث می‌شوند کوله محکم به لگن شما بسته شود. به این دلیل که مرکز جاذبه در خانم‌ها پایین‌تر است، این تنظیم برای آن‌ها به طور خاص، بسیار کاربردی است تا به آن‌ها احساس راحتی بدهد.

برآورد اندازه‌ی کوله ▼

برای انتخاب یک کوله، باید اول طول پشت بدن خود را اندازه بگیرید. با یک متر خیاطی، فاصله‌ی محل مهره‌های بالایی ستون فقرات را از زیر گردن تا قسمت پایینی گودی کمر که استخوان لگن قرار دارد، اندازه‌گیری نمایید. توجه کنید بندهای تمام بخش‌های کوله را تنظیم نمایید تا به راحتی با بدن شما چفت شده باشند. باید بتوانید به راحتی در وزن یا ضخامت لباس خود تغییر ایجاد کنید.



بندهای شانه باید محکم باشند، اما فضایی را برای حرکت آزادانه‌ی دست بگذارند.

بند جناغ سینه، بندهای شانه را به هم متصل می‌کند و آن‌ها را تنظیم می‌نماید.



▲ تنظیم کوله

روی بند شانه، جناق سینه و قسمت انتهایی بند شانه در زیر بغل و روی لگن، بندهایی وجود دارند که تنظیم‌کننده‌ی وزن کوله هستند و در بعضی از نقاط، با شل و سفت کردن آن‌ها، بیشتر وزن کوله روی قسمت خاصی از بدن می‌افتد. اینکه کدام‌یک از بندها محکم‌تر شوند، بسته به آناتومی بدن شما، شیب مسیر، میزان خستگی، دمای هوا، وزن کوله و خصوصیت کوله‌ای که استفاده می‌کنید، متفاوت است. دقت کنید که کوله باید بین ۳۰ تا ۶۰ درجه نسبت به سر شانه قرار گیرد. زاویه‌ی ۴۵ درجه، ایده‌آل است.

آب و هوای بارانی

در این شرایط آب و هوایی، وسایل خود را در کیسه‌های محافظ ضدآب قرار دهید. جیب‌های کوله تان را از وسایلی پر کنید که در مواقع بارانی به آن‌ها نیاز خواهید داشت.

قسمت بالایی کوله به وسایل مخصوص باران، پوشش (کاور) کوله و مقداری تنقلات و خوراکی اختصاص دارد.

می‌توان در جیب کوچکی که در بند کمری کوله قرار دارد، چاقوی جیبی، قطب‌نما، سوت و مواد دافع حشرات را جاسازی کرد.

حواستان باشد تجهیزات الکترونیکی، قلم و کاغذ، کتاب راهنما و نقشه در کیسه‌های زیپ‌دار یا جیب‌هایی که پوشش ضدآب دارند، محافظت شوند. می‌توان از کیسه‌ی زباله به عنوان پوشش ضد آب برای کیسه‌خواب یا تقویت پوشش ضد آبی که برای لباس‌هایتان به کار بردید، استفاده کرد. همیشه کبریت ضد آب به همراه داشته باشید. کبریت‌های ضد آب را، هم می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی تهیه نمایید

کوله‌چینی (چیدن وسایل درون کوله)

چینش کوله‌پشتی از اهمیت بسزایی برخوردار است. در آب و هوای بارانی، وسایل خود را به صورت مرتب در کیسه‌ی پلاستیکی یا کاورهای ضد آب قرار دهید تا از باران و آلودگی محفوظ بمانند. باید وسایلی را که همیشه به آن‌ها نیاز دارید، در دسترس قرار دهید. تا جایی که ممکن است، باید حجم زیادی از وسایل خود را که وزن بیشتری دارند، در پایین‌ترین قسمت کوله قرار دهید تا مانع از این شوند که کوله از شانه‌های شما بیفتد. وسایلی که سبک‌تر هستند باید در قسمت‌های بالایی آن جای بگیرند.

چیدمان وسایل در یک کوله

این یکی از چندین راهی است که می‌توان وسایل را در یک کوله چید؛ هر کوه‌پیمایی، نسبت به افراد دیگر، وسایل کاملاً متفاوتی دارد که باید آن‌ها را در کوله‌هایی با اندازه و شکل متفاوت از هم بچینند.



وسایلی را که همیشه به آن‌ها نیاز دارید، در جیب بیرونی کوله قرار دهید. وسایلی مانند کرم مرطوب‌کننده و ضد آفتاب، غذای میان وعده، تنقلات، عینک آفتابی، قطب‌نما، چاقوی جیبی، نقشه، کتاب راهنما و مواد دافع حشرات.

وسایل مخصوص باران و یک محفظه‌ی ضد آب حاوی لایه‌های اضافی، دستکش و کلاه را در بالاترین قسمت کوله قرار دهید تا دسترسی به آن راحت باشد.

طناب انفرادی و کارابین پیچ، کیف بقا و جعبه‌ی کمک‌های اولیه را در جایی بگذارید که امن و البته در دسترس باشد. به طوری که در کم‌ترین زمان ممکن، بتوانید از آن استفاده کنید. می‌توانید طناب انفرادی را به یکی از تسمه‌های محکم کوله، آویزان نمایید. بعضی از کوله‌ها در بالای خود جای مخصوصی برای جعبه‌ی کمک‌های اولیه دارند که با علامت + مشخص شده است.

کیسه‌ی حاوی وسایل پخت‌وپز و ظروف را، به این دلیل که سنگین هستند، نزدیک به بدن خود قرار دهید.

کیسه‌ی حاوی غذاهای کنسروی را به این دلیل که ممکن است سنگین باشند، نزدیک به بدن خود جاسازی کنید.

لباس‌هایتان را در یک پوشش ضد آب قرار دهید تا مطمئن شوید خشک باقی می‌مانند.

از یک کیسه‌ی تمیز برای قرار دادن وسایل شخصی مانند دستمال کاغذی و ... استفاده کنید.

وسایل تیز و برنده را در نزدیکی بدن قرار ندهید که کمرتان آسیب نبیند.

برای اینکه خطر نشتی قمقمه‌ی آب کم‌تر شوَد، آن را بیرون از کوله و در جیب‌های کناری قرار دهید.

کیسه‌خواب را در یک پوشش ضد آب قرار دهید.

بطری آب را در قسمت جلویی کوله، جایی که به راحتی در دسترس باشد، قرار دهید.

چادر را در پوششی ضد آب قرار دهید و آن را با بند متصل به کوله، به قسمت بیرونی آن ببندید. فراموش نکنید بند کوله را از داخل بندهای چادر رد کنید تا اگر هنگام کوه‌پیمایی و مخصوصاً هنگام پریدن یا عبور از رودخانه، بند کوله شل شد، چادر شما نیفتد. چادر را به صورت افقی بر روی کوله بین بدنه و در کوله و هم‌چنین به صورت عمودی داخل کوله نیز می‌توانید قرار دهید

قسمت پایینی کوله را به بالش و کیسه‌خواب اختصاص دهید. بیشتر کوله‌های موجود در بازار ایران که مناسب برنامه‌ی دوروزه هستند (تقریبا کوله‌های ۴۰ لیتر به بالا)، در پایین کوله، جایی برای قرار دادن کیسه‌خواب دارند. به طوری که هم از بیرون کوله، از طریق زیپ، دسترسی دارد و هم از داخل آن. البته از داخل کوله، می‌توان قسمت جداکننده‌ی جای کیسه‌خواب را، که با زیپ باز و بسته می‌شود، تغییر داد. بدین صورت، هم می‌توانید بدون اینکه در اصلی کوله را باز کنید از قسمت پایین کوله و زیپ مخصوص به خود، کیسه‌خواب را بیرون بیاورید و هم می‌توانید فضای مربوط به کیسه‌خواب را از فضای داخلی کوله جدا کنید.



کوله‌های مخصوص مسافت‌های کوتاه

همیشه به کوله‌های بزرگ نیاز ندارید. کوله‌های کوچک، سبک‌تر هستند و حمل آن‌ها آسان‌تر است. ساک‌هایی وجود دارند که می‌توانند به عنوان ساک‌های همه کاره مورد استفاده قرار گیرند. مسافرانی که برنامه‌های سفر مختلفی دارند، از این نوع ساک‌ها استفاده می‌کنند. کوله‌های سبک مخصوص شرایط آب و هوایی معتدلی هستند که باربندی برای اتصال وسایل به خود دارند و می‌توانند برای سفرهایی مورد استفاده قرار گیرند که در طول شب، اما با بار کم و سبک انجام می‌شود.

کوله‌های مسافرتی چندمنظوره

این نوع کوله‌ها برای مدت زیادی مورد علاقه‌ی کوه‌نوردان بسیاری بوده که از یک اردوگاه به اردوگاه دیگر در حرکت بودند. می‌توان آن‌ها را هم به عنوان کوله‌پشتی و هم به عنوان کوله‌ی چندکاره که گزینه‌ی خوبی برای استفاده در سطح شهر است، به کار برد.



برای استحکام بیشتر، یک قاب داخلی در کوله قرار دارد.

به عنوان کوله پشتی
اگر کاربرد اصلی کوله برای برنامه‌های کوه‌نوردی است، مدلی را انتخاب کنید که بند کمری با پهنای زیاد و قاب داخل برای استحکام بیشتر داشته باشد.



به عنوان یک کوله‌ی چندکاره
استفاده از کوله‌های مسافرتی، این حس را به شما خواهد داد که حتی زمانی که بند کوله پاره یا خراب شود، می‌توانید به سفر خود ادامه دهید و لنگ نمی‌مانید.

با استفاده از بندهایی که در کناره‌ی این نوع کوله‌ها جاسازی شده، می‌توان مانند چمدان دستی از آن‌ها استفاده کرد.

بندهای شانه و بند کمری در جایی امن، زیر پوشش‌های کناری کوله جاسازی می‌شوند.

کوله‌های سبک روزانه

بهتر است برای یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی یک‌روزه، از این نوع کوله‌ها استفاده کنید. اگر کوله‌های بزرگ را برای مسافت‌های کوتاه و یک‌روزه در نظر بگیرید، باید نیمی از آن را با وسایلتان و حجم باقی‌مانده را با دیگر وسایل غیر ضروری پُر کنید. انتخاب کوله‌ی بزرگ باعث می‌شود سنگینی بیشتری را متحمل شوید. نیازی نیست وقتی وسایل شما وزن کمی دارند، کوله‌های سبک روزانه، بند کمری داشته باشند، مگر اینکه وسایلتان سنگین باشند. اگر در شرایط آب و هوایی نامتعادل کوه‌پیمایی می‌کنید و قصد دارید کوله‌ی سبک روزانه به همراه ببرید، مطمئن شوید که می‌توانید همه‌ی وسایل مورد نیاز را در آن قرار دهید. در برنامه‌های یک‌روزه‌ی زمستانی، با توجه به میزان خوراک، پوشاک و دیگر تجهیزات مورد نیاز زمستانه، ممکن است به کوله‌ای متوسط یا بزرگ احتیاج پیدا کنید. پس صرف یک‌روزه بودنِ برنامه، دلیل بر انتخاب این نوع کَوله نیست.

باید چقدر بزرگ باشند
کوله‌های سبک روزانه بین ۱۰ تا ۳۵ لیتر ظرفیت دارند. کوله‌ای را انتخاب کنید که آنقدر بزرگ باشد تا بتوانید لباس اضافه، وسایل بارانی، غذا و تجهیزات مواقع اضطراری را همراه خود ببرید.



در برخی از انواع این کوله‌ها، طنابی روی جیب جلویی قرار دارد که به دلیل حالت کشسانی، می‌تواند برای اتصال برخی وسایل در جلوی کوله به کار رود.

قسمت جلویی کوله که با زیپ به بدنه‌ی اصلی متصل است، باعث چینش بهتر وسایل می‌شود.

می‌توان در جیب‌های کناری بطری آب قرار داد.



قسمت‌های چندمنظوره

قسمت بالایی یا درپوش بالایی کوله در بعضی از انواع آن می‌تواند از بدنه‌ی اصلی جدا و با یک بند به دور کمر بسته شود. در این حالت چیزی بین کوله‌ی سبک روزانه و کیف کمری است. این قسمت، وقتی در پناهگاه یا اردوگاه اصلی هستید و می‌خواهید برای یک برنامه‌ی یک‌روزه با حداقل وسایل کوه‌پیمایی کنید، بسیار مناسب است. از این قسمت به عنوان کوله‌ی صعود یا کوله‌ی حمله نیز می‌توانید استفاده کنید. (به صفحات بعدی مراجعه نمایید.)

قسمت بالایی کوله به عنوان کیف کمری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سه کوله در یک کوله
می‌توانید کوله را با قسمت‌های جانبی آن با هم به کار برید و یا کوله را به صورت تنها به کار ببرید و یا تنها از کیف کمری استفاده کنید.

کوله‌ی سبک

این نوع کوله‌ها قاب محکمی ندارند، بنابراین به راحتی فشرده شده و در چمدان جای می‌گیرند. زمانی که وسایل سبکی دارید، یا با اتوبوس یا ماشین سفر می‌کنید ولی در نهایت ادامه‌ی مسیر را پیاده طی می‌کنید، این نوع کوله‌ها بهترین گزینه هستند.



قسمت بالایی روی کوله را می‌پوشاند و با چندین بند سر جای خود محکم می‌شود.

کوله‌ای که قاب نداشته باشد، سبک و انعطاف‌پذیر است و اگر وسایل سنگین در آن قرار دهید ممکن است حمل آن راحت نباشد.

کوله‌هایی برای وسایل سبک
مخصوص استفاده در تعطیلات آخر هفته ساخته شده‌اند، اما برای سفرهای طولانی توصیه نمی‌شوند.

بندهای کمری که در این نوع کوله‌ها وجود دارد نسبت به انواع استاندارد کوله‌ها، پهنای کم‌تری دارند.

کیف کمری

زمانی که با حداقل وسایل در شرایط آب و هوایی گرم کوه‌پیمایی می‌کنید، کیف کمری بهترین گزینه است.



گزینه‌ای سبک
کیف‌های کمری به اندازه‌ای بزرگ هستند که بتوان غذای میان‌وعده و وسایل شخصی را در آن قرار داد، ولی فضایی برای لباس‌های اضافه و همین‌طور لباس‌های مخصوص باران وجود ندارد.
البته متخصصان کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی توصیه می‌کنند کیف کمری را با توجه به نوع برنامه و همراه با دیگر انواع کوله، استفاده کنید. برنامه‌ی کوه‌پیمایی یا طبیعت‌گردی، هر چقدر هم کوتاه و سبک باشد، به حداقل وسایلی نیاز دارد که قطعا در کیف کمری جا نمی‌شوند. کیف کمری به عنوان کیف کمکی برای قرار دادن کارت شناسایی، پول، چاقو، سوت، فندک، چند عدد شکلات و مقدار کمی تنقلات، دستمال، گذرنامه و امثال آن کاربرد دارد. در گشت‌های شهری، آن هم در هوای گرم و معتدل، می‌توان به تنهایی از کوله‌ی کمری استفاده نمود.

کوله‌ی صعود (کوله‌ی حمله)

کوله‌ی صعود یا کوله‌ی حمله، در صعود به قله‌های مرتفع که نیاز به شب‌مانی دارد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نوع کوله‌ها، کوچک هستند که هم به راحتی جمع می‌شوند و بسیار سبک و کم‌حجم هستند و هم به وسیله‌ای دیگر با کارآیی متفاوت، مانند کیف کمری تبدیل می‌شوند. کوه‌نوردی که کوله‌ی سنگین خود را تا محل شب‌مانی می‌کشد و شب را اطراق می‌نماید، برای حرکت به سمت قله، دیگر کوله‌ی سنگین خود را به همراه نمی‌برد. وسایل ضروری را که تا رسیدن به قله و بازگشت به سمت اردوگاه نیاز دارد، داخل کوله‌ی صعود می‌گذارد و به طرف قله حرکت می‌کند.

کیسه‌ی وسایل

برای سفرهای کوتاه و ناگهانی که از پایگاه اصلی شروع می‌شوند، به کار می‌روند. بندهایی که در انواع فشرده‌ی این ساک‌ها استفاده می‌شود، به گونه‌ای هستند که بتوان آن را روی کوله پشتی‌های کوچک سوار کرد و با خَود بُرد.



قسمت بالایی این ساک‌ها با طناب کشی محکم می‌شود تا فضایَ بَالای آن را ببندند.

بندها را بالا بکشید تا ساک سفت‌تر شود.

دو کاربرد برای یکِ کیسه
این نوع ساک‌ها معمولاً برای حمل کیسه‌خواب و هم‌چنین برای حمل برخی وسایل سبک به کار می‌روند.

چادر

چادر، خانه‌ی شما در طبیعت است که باید آن را از بین انواع مختلف چادر و بر اساس نیاز خود انتخاب کنید. به دنبال سبک‌ترین نوعِ موجود باشید که اولویت‌های شما از جمله کیفیت و درجه دمای قابل تحمل را پوشش دهد. یک چادر دونفره برای آب و هوای گرم، باید کمتر از ۲/۵ کیلوگرم وزن داشته باشد.

ساختار چادر

چادرهای سه‌فصل که برای انواع مختلف شرایط آب و هوایی هستند، قابلیت‌هایی را که در بیشتر چادرها موجود است، در خود دارند. لایه‌ی درونی یا پوش اول از مواد سبک درست شده که هم از حمله‌ی حشرات محافظت می‌کند و هم باعث جریان هوا می‌شود. لایه‌ی بیرونی یا پوش دوم معمولاً از الیاف ضد آب تهیه شده‌اند و بهتر است به فاصله‌ی ۱۰ سانتی‌متری از سطح زمین پهن شوند. بیشتر چادرها، بسته به اینکه ویژگی اصلی آن‌ها کم‌وزن بودن یا استقامت بالا باشد، از دو یا سه تیرک استفاده می‌کنند.

سطح چادر با مواد مختلف آغشته نشده است. همین باعث می‌شود هوا جریان پیدا کند و مانع از جمع شدنِ چادر شود.

گیره‌ی سرعتی
چادر را با سرعت و راحتی هر چه تمام‌تر به تیرک‌ها وصل می‌کنند.

کفی زیرانداز
درزهای کفی چادر بالاتر از سطح زمین قرار دارند تا در زمان بارش، از نشت آب به داخل چادر جلوگیری کنند.

تیرک، چادر و لایه‌ی بیرونی را از هم جدا می‌کند و باعث گردش هوا می‌شود.

اتصال سایه‌بان
با رنگ مشخص شده تا کمک کند هر تیرک در حلقه‌ی مناسب جا بگیرد.

جیب مخفی
در داخل چادر تعبیه شده تا وسایلی که در طول شب مورد نیاز هستند، در آن قرار گیرد.

در مخفی
در مسیری دورانی تعبیه شده و با زیپ به بدنه‌ی اصلی چادر متصل است. بهتر است آن را در جیب مخفی جاسازی کنید.

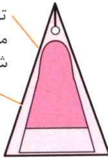


طراحی قاب چادر

قـاب بیشـتر چادرها، به شـکل یکـی از ایـن سـه طرح اسـت. طراحی‌های خلاقانه‌تری نیز وجود دارند که معمولاً اجزایی از این سه شکل با هم تلفیق شده‌اند.

شیروانی

قدیمی‌ترین طراحی، همین شـکل اسـت. بـه راحتـی در آب و هوای معتدل سوار می‌شود. از جمع شدنِ چادر جلوگیری نمی‌کند و نسبت به چادرهایی با طراحی متفاوت، قیمت مناسب‌تری دارد.



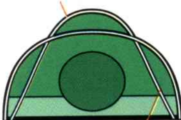
تونلی

این نوع قـاب از تیرک‌های خمیده بهـره می‌گیرد تا بهتـر از چادرهای شیروانی از فضای داخل چادر استفاده شود. این نوع قاب‌ها سبک‌تر هستند.



گنبدی

قاب گنبدی هم از تیرک‌های خمیده، اما به تعداد بیشـتر استفاده می‌کند تا استحکام بیشتری به چادرِ بدهد.



▼ **چادر سه‌فصل با سایه‌بان**

سایه‌بان در جلوی چادر قرار می‌گیرد تا دالانی را شکل دهد که بتوانید وسایل را در زیر آن قرار دهید تا از باران محافظت شوند. زمانی که بسته شود، مانع از این است که هوا به خوبی جریان پیدا کند.



▼ **چادر فصلی**

مانـند بیشـتر چادرهـا، طراحی چادرهـای فصلی بیانگر این اسـت کـه چگونه مواد سـبک و طراحی خلاقانه با هم ترکیب می‌شـوند و پناهگاهی امن و سبک را به وجود می‌آورند.



انواع چادر

راز انتخاب درستِ یک چادر این است که اطلاعات کاملی از مسیر و شرایط آب و هوایی آن داشته باشید. چادرها بر اساس شرایطی که قرار است در آن‌ها مورد استفاده قرار گیرند، دسته‌بندی می‌شوند. چادر تابستانی برای آب و هوای گرم، چادر فصلی (سه‌فصل) برای هر دو هوای سَرد و گرم (البته این چادرها در ایران به چادر سه‌فصل معروف هستند و حجم عمده‌ای از چادرهای موجود در بازار را تشکیل می‌دهند.) و چادر زمستانی، تنها برای اردو زدن در آب و هوای سرد است. نوع دیگر چادر، ارتفاع یا چادر هیمالیانوردی است که برای بدترین شرایط آب و هوایی مناسب است.

چادر تابستانی

در این نوع چادرها، محافظت در برابر آب و هوا، فدای نمای بیرون و گردش هوا شده است و نسبت به چادرهای فصلی و زمستانی وزن کم‌تری دارند. معمولاً جنس آن‌ها از توری‌های ضد حشرات است و لایه‌ی بیرونی برای زمانی که سرعت باد زیاد باشد، درست شده است. ولی با این حال نمی‌تواند در برابر بادهای کوهستانی مقاومت کند. با توجه به استقامت کم این نوع چادرها نسبت به چادرهای فصلی و زمستانی در برابر بادهای شدید، چادرهای تابستانی بهترین کاربرد را در آب و هوای گرم و در زیر سایه‌ی درختان دارند. آن‌ها را در نزدیکی توده‌ی درختان یا بادشکن‌ها سوار کنید.

چادر سه‌فصل

پرطرفدارترین و پرکاربردترین نوع موجود، چادر سه فصل است. این نوع چادرها در مسیرها و شرایط مختلف آب و هوایی، از جمله ارتفاعات کوهستان مورد استفاده قرار می‌گیرند. بیشتر انواع چادرهای فصلی، فضایی دالان‌مانند دارند که مخصوص انبار کردن وسایل است. در این چادرها دو یا چند تیرک برای استحکام بیشتر و یک لایه‌ی بیرونی که به خوبی سطح چادر را پوشش می‌دهد، به کار رفته است. برای امنیت و جلوگیری از جابه‌جایی، می‌توانید این چادرها را با میخ‌های مخصوصی به زمین وصل کنید. برخی از انواع میخ‌ها آنقدر قوی نیستند که به راحتی در زمین فروروند. در مورد زمین‌های سنگی و سفت، شاید نتوانید این کار را انجام دهید، اما با این حال، این نوع چادرها وزن کم‌تری دارند.

چادر زمستانی

زمانی که در فصل زمستان در ارتفاعات کوهستان هستید و بارش برف و وزش باد، شدید است، توجه به امنیت اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای کوه‌نوردی در شرایط سخت زمستانی، به دنبال چادری باشید که تیرک‌های قوی‌تر، پنجره‌های مقاوم در برابر طوفان و جیب‌های بزرگی برای قرار دادن وسایل داشته باشند. شکل گنبدی چادر، مانع از انباشته شدن برف می‌شود و در برابر بادهای شدید و برف سنگین مقاوم است. اما دقت کنید این قابلیت‌های اضافی، وزن چادر را به بیش از ۴/۵ کیلوگرم می‌رساند. بنابراین سبک‌ترین چادر را با امکاناتی که می‌خواهید انتخاب کنید.

چادرهای زمستانی به چادر ارتفاع شهرت دارند و در طراحی‌های جدید با ارتفاع کم و معمولاً دونفره تولید می‌شوند. ارتفاع این چادرها به اندازه‌ای است که حتی به سختی می‌توان در آن نشست. این نوع طراحی باعث گرمای بیشتر چادر و مقاومت بیشتر در برابر بادهای شدید می‌شود. این چادرها که مناسب ارتفاعات بالای ۶۰۰۰ متر هستند، قیمت بالایی دارند و توسط شرکت‌های معتبر تولید می‌شوند.



شکل گنبدی چادر فضای بیشتری به اتاق می‌دهد.

محل تقاطع تیرک‌ها

درها به طرفین باز می‌شوند و ورود و خروج را آسان می‌کنند.

الیاف توری باعث گردش هوا می‌شود.

سایه‌بان به سطح زمین نمی‌رسد تا در هوای گرم باعث گردش هوا شود.

نقاط اتصال رنگی

قلاب



تیرک‌ها در یک نقطه به هم متصل می‌شوند تا وزن را کم‌تر کرده و استحکام بیشتری به چادر ببخشند.



قلاب، ساده‌ترین شیوه‌ای است که می‌توانید با آن چادر را به لایه‌ی بیرونی متصل کنید.



حلقه‌های رنگی برای اتصال تیرک‌ها هستند و کمک می‌کنند چادر به راحتی سوار شود.

▲ چادر تابستانی سبک

وزن این نوع چادرها کم است، به این دلیل که در آن، از دو تیرک خمیده که به صورت ضربدری به هم متصل شده‌اند و توری سبکی که ضخامت کمی دارد، استفاده شده است.

لایه‌ی بیرونی یا پوش دوم برای محافظت بیشتر در برابر آب و هوا، روی چادر کشیده شده است. در مناطق سرد و بادخیز پوش دوم تا روی زمین کشیده می‌شود و در صورت لزوم، روی لبه‌ی آن سنگ یا خاک ریخته می‌شود تا استحکام بیشتری داشته باشد.



گیره‌ی قفل‌دار، چادر را به تیرک متصل می‌کند تا در آب و هوای بد، امنیت بیشتری داشته باشد.



قلاب، چادر را به تیرک متصل می‌کند تا در آب و هوای بد، انعطاف لازم را به چادر بدهد.

قلاب

قسمت پشتی چادر، زمانی که برای مقاومت در برابر باد سوار می‌شود، به آن استقامت بیشتری می‌دهد.

گیره‌ی قفل‌دار



در برخی از چادرهای حرفه‌ای، حفره‌های موجود در الیاف توری، باعث گردش هوا ولی مانع از عبور آب می‌شوند.

کفی چادر به‌گونه‌ای پهن شده تا از ورود آب جلوگیری کند.

فضای بین پوش اول و دوم در جلوی چادر، فضایی را برای نگه‌داشتن وسایل و پخت‌وپز ایجاد می‌کند.

▲ چادرهای فصلی چندمنظوره

با طراحی سبک و خلاقانه‌ی تیرک‌ها و استفاده‌ی بیشتر از توری، در ساخت این نوع چادرها بین وزن و استقامت به نقطه‌ی توازن رسیده‌اند.

درهای این نوع چادر به‌گونه‌ای است که به کوهنورد اجازه می‌دهند بدون بیرون آمدن از کیسه‌خواب، غذای خود را آماده کند.

در بعضی از انواع آن، درز زیپ‌داری در بالای چادر برای گردش هوا وجود دارد.

تیرکی که به طور کامل با روکش تیرک پوشیده شده، استحکام بیشتری را در آب و هوای بد فراهم می‌کند.

سه تیرک متقاطع، استحکام فوق‌العاده‌ای را در برابر بادهای شدید و برف سنگین فراهم می‌کنند.

منگوله‌ی زیپ



درز زیپ‌دار برای گردش هواست و باعث می‌شود وسایلی که در آب و هوای بد خیس شده‌اند، سریع‌تر خشک شوند.



منگوله‌ی زیپ باعث می‌شود، وقتی دستکش ضخیم پوشیده‌اید، در چادر را به راحتی باز و بسته کنید.



در برخی از انواع آن، اسفنج جاذب آب، رطوبت را از لایه‌ی بیرونی می‌گیرد و وقتی برف می‌بارد، مانع از چسبیدن لایه‌ی بیرونی به چادر می‌شود.

▲ چادر زمستانی قوی

در چادرهای زمستانی، استحکام از سبک بودن مهم‌تر است. بنابراین از سه تیرک آلومینیومی استفاده می‌شود و نایلون محکم، جای توری سبک را می‌گیرد.

◄ چادرهایی برای شرایط خاص

گاهی اوقات به یک چادر معمولی دونفره نیاز ندارید. ممکن است آنقدر بزرگ باشد که وسایل شما را هم در برگیرد و یا آنقدر سنگین، که یک نفر نتواند آن را حمل کند. در سفرهایی که مطمئن هستید نیازی به حمل آن پیدا نمی‌کنید و تا جای اطراق می‌توانید وسایل را با خودرو حمل کنید، دیگر وزن و اندازه‌ی چادر، زیاد مد نظر نیست. برای این منظور، چادرهای خیمه‌ای و بزرگ بالای ۵ نفر وجود دارد که به راحتی می‌توانید داخل آن بایستید، نماز بخوانید و راه بروید. اگر شرایط آب و هوایی خوبی در پیش دارید، یا در پناهگاه، سرپناه یا مهمان‌سراهای بین راهی می‌خوابید، چادر کوچک‌تر و سبک‌تری را همراه خود داشته باشید. می‌توان از آن، تنها در مواقع اضطراری و موقتی استفاده کرد.

سرپناه کوهستانی

این سرپناه، چادر کوهستانی محبوبی است. می‌توان آن را با تیرک‌های معمولی یا آویزان کردن از شاخه‌ی درخت بر پا کرد. این نوع چادر، کفی ندارد. بنابراین باید با آماده‌سازی زمین، فضا برای خواب سه تا چهار نفر ایجاد شود.



▲ سرپناه سبک
این سرپناه، سبک و برای بیشتر شرایط آب و هوایی مناسب است. لبه های آن می‌توانند به زمین وصل یا در خاک دفن شوند.

کیسه‌ی بیواک (چادر کوچک برای اقامت اضطراری)

این نوع سرپناه، کوچک‌تر از چادر تک‌نفره است و معمولاً تنها از یک لایه و از الیاف ضد آب که هوا در آن جریان دارد، ساخته شده و به شکل یک ساک خوابیده است. با وجود اینکه سبک است، ولی فضای کمی را در اختیار کوه‌نورد قرار می دهد و تمایل زیادی به جمع شدنِ چادر دارند.



▲ سرپناه کوچک
کیسه‌ی بیواک بیشتر در آب و هوای سرد و خشک، از جمله ارتفاعات کوهستان کاربرد دارد.

چادر بیواک بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای مواقع اضطراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صعودهای بلند که خارج از اردوگاه‌های اصلی اتفاق می افتد، اگر کوه‌نورد به هر دلیل نتواند به جایی که از قبل تعیین شده برسد یا در شرایط آب و هوایی سختی قرار بگیرد که حرکت را غیر ممکن سازد یا حتی ادامه‌ی حرکت صلاح نباشد، باید با استفاده از این نوع چادر، در مکانی امن (زیر صخره، زیر دیواره‌ای از برف، زیر بلوک‌های برفی‌ای که تهیه کرده است و...)، به صورت موقتی بیواک کند. طبیعتاً نباید در این شرایط، توقعِ جای راحت و خواب خوبی داشته باشید. این شرایط فقط این امکان را به شما می‌دهد تا بهتر شدن شرایط جوی، یا رسیدن کمک، از سرمازدگی یا گم شدن در امان باشید. به دلیل این خصوصیات، برای این نوع وسیله معمولاً به جای واژه‌ی چادر، از واژه‌ی کیسه استفاده می‌شود. البته برخی به دلیل وزن کمِ این نوع چادرها، در صعودهای سه‌فصل نیز به جای چادر از آن‌ها استفاده می‌کنند که در کنار مزیت‌های آن مانندِ وزن کم، معایبی نیز از جمله نبود جایی برای آشپزی و غذا خوردن و گفتگو و تبادل نظر با هم‌نوردان دارد.

چادر تک‌نفره

چادر تک‌نفره از برزنت سنگین‌تر است، اما در هوای بسیار بارانی، بیشتر از شما محافظت می‌کند. مانند کیسه‌ی بیواک، کوچک هستند و در برخی از آن‌ها فضای محدودی وجود دارد که باعث می‌شود سخت بتوانید در چادر غذا بخورید.



▼ چادر تک‌نفره
بیشتر از سرپناه بیوی هوا را در خود جریان می‌دهد و برای آب و هوای سرد و بارانی، بسیار مناسب است.

◀ مراقبت از چادر

برای اینکه مطمئن شوید چادرتان در هوای سرد و بارانی، شما را گرم و خشک نگه می‌دارد، باید از آن مراقبت کنید. مراقبت شامل آماده‌سازی، استفاده‌ی درست، تمیز کردن و نگهداری از آن بعد از هر برنامه می‌باشد. عمر مفید چادر با استفاده از مواد تقویت‌کننده افزایش می‌یابد. یک زیراندازِ ضد آب نیز می‌تواند آن را از خراب شدن نجات دهد.

اگر بدنه‌ی چادر، گِلی، چرب یا خیس شده، هنگام جمع کردنِ آن یا بلافاصله بعد از اتمام برنامه، آن را با دستمال خیس کاملاً تمیز کنید. به هیچ عنوان در داخل چادر آشپزی نکنید و اگر مجبور به این کار شدید، مراقب باشید ظرف داغی را کف آن نگذارید. مراقب باشید چای یا ظرف سوپ در چادر واژگون نشود، چون علاوه بر صدمه زدن به چادر، قطعاً شب راحتی نخواهید داشت.

آماده‌سازی

بسیاری از انواع جدید چادرها، توسط کارخانه پلمپ می‌شوند. به این معنی که یک نوارچسب روی درزهای آن کشیده می شود تا قطرات آب از آن عبور نکنند. با این وجود، به این دلیل که کارخانه‌ها درزهای اصلی را می‌دوزند و درزهای فرعی را رها می‌کنند، ممکن است چادر به دوخت بیشتری نیاز داشته باشد. می‌توان از چسب درزگیر برای پوشاندن سوراخ‌های ناشی از دوخت استفاده کرد. اگر این کار را انجام ندهید، ممکن است این درزهای کوچک، به مرور زمان به یک حفره در چادر بدل شوند.

استفاده از زیرانداز عایق

این زیرانداز در زیر چادر پهن می‌شود تا از نابودی الیاف ضعیف آن جلوگیری نماید. از طرف دیگر، کمک می‌کند تا مانع از ورود هر مقدار آبی به زیر چادر شود. می‌توانید سفارش دهید آن را به اندازه‌ی کف چادر بدوزند و همیشه در کنار آن جایی برایش در نظر بگیرید.

محافظت در برابر آفتاب و آتش

الیاف به کار رفته در چادر سبک هستند و همین دلیلی بر ضعیف بودنِ آن‌هاست. اگر برای مدت زیادی این الیاف را زیر نور مستقیم آفتاب بگذارید، کیفیت آن پایین می‌آید. برای اینکه طول عمر آن را بیشتر کنید، آن را در طول روز رها نکنید. جای ثابتی را انتخاب نمایید که پوشش خوبی داشته باشد. جدای از این، مواظبِ جرقه‌های آتش باشید که باعث نابودی الیاف چادر می‌شوند.

تمیز کردن

وقتی برنامه به پایان رسید و به خانه برگشتید، چادر را با آب بشویید. اگر امکان دارد این کار را بعدازظهر، زمانی که خورشید مستقیم نمی‌تابد، انجام دهید. چادر را در فضایی باز سوار کنید، با آب بشویید و بگذارید خشک شود. هرگز آن را خشکشویی نکنید یا با ماشین لباسشویی یا خشک‌کننده، نشویید. البته آنچه بیان شد یک قاعده‌ی کلی است و توجه داشته باشید شستن مرتب چادر، عمر آن را کاهش می‌دهد،



باعث بازتر شدنِ درزهای آن می‌شود و به تدریج خاصیت ضد آب بودنِ آن را از بین می‌برد. بنابراین بهتر است آن را بعد از چند بار استفاده بشویید، ولی بعد از هر استفاده، همان‌گونه که بیان شد با پارچه‌ی مرطوب، گل‌ولای و مواد زائد را از چادر پاک کنید و با پارچه‌ای خشک، رطوبت را از چادر بگیرید.

بازیابی قابلیتِ ضد آبی

بعضی از چادرها پس از استفاده‌ی زیاد، قابلیت ضد آب بودن خود را از دست می‌دهند. می‌توان با مواد تقویت‌کننده که در فروشگاه‌ها در دسترس است، با اسپری زدن این ماده به سطح چادر، این کار را انجام داد.

نگهداری

نگهداری درست، عمر چادر را برای سال ها افزایش می‌دهد. پیش از اینکه چادر را در ساک قرار دهید، مطمئن شوید به طور کامل خشک شده است. می‌توانید در عوض، آن را در جایی خشک و سرد نگه دارید.

روتوش و تعمیر درزها

در فضایی که هوا به راحتی در جریان باشد، کار روتوش را انجام دهید. چادر را روی سطحی نرم، مانند چمن یا زیرانداز ضد آب سوار کنید تا درزها، محکم کشیده شوند. از سطح سیمانی یا سخت استفاده نکنید، به این دلیل که وقتی چادر را برمی‌گردانید تا زیر آن را روتوش کنید، ممکن است الیاف آن از بین بروند.



۱ درزها را محکم بکشید. چسب درزگیر را با فرچه با دقت روی تک‌تک درزهای چسب‌نخورده بمالید.



۲ درزها را بکشید تا حفره‌های ناشی از دوخت، بازتر شده و چسب درزگیر بیشتر در آن نفوذ کند.



۳ مقدار اضافی چسب را از روی چادر پاک کنید و بگذارید تا خشک شود. سپس برای بار دوم این کار را انجام دهید. تا قبل از اینکه کامل خشک نشده، چادر را جمع نکنید.

طرح و نقشه‌ی سایه‌بان

طرح و نقشه‌ی سایه‌بان در چادرهای مختلف است. سایه‌بان در برخی چادرها در دو طرف چپ و راست چادر وجود دارد. در این چادرها یکی از این سایه‌بان‌ها را می‌توان به عنوان انبار استفاده کرد و دیگری را به عنوان آشپزخانه و محل ورود و خروج به چادر.

توجه داشته باشید در مناطقی که احتمال می‌دهید باد شدید بوزد، حتماً از قبل، تمامی میخ‌ها و طناب‌هایی را که در هنگام خرید چادر همراه آن بوده، به زمین متصل کنید. مخصوصاً چادرهایی که سایه‌بان دارند، بیشتر در معرض خطر جدا شدن از زمین هستند. یک سر طناب‌ها را به جای مخصوص خود در چادر وصل کنید و سر دیگر آن را به درخت، کُنده یا تکه‌سنگی گره بزنید، به‌گونه‌ای که چادر محکم و استوار قرار بگیرد و راهی برای نفوذ باد از بیرون نداشته باشد. بر روی میخ‌هایی که روی زمین کوبیده‌اید، یک تکه‌سنگ قرار دهید تا استحکام آن بیشتر شود.

همراه خود، وسایل تعمیر ببرید.

کوله‌ها عموماً باکیفیت هستند، اما حتی بهترین کیفیت هم ممکن است در مقابل شرایطی که در آن، کوه‌نورد با تسمه و قلاب از مسیرهای سنگی عبور می‌کند و کوله و وسایل خود را بر روی سطح سنگی می‌اندازد، آسیب ببیند. ابزارهای ساده‌ای می‌توانند به شما در تعمیر کوله و وسایلتان کمک کند:

- سوزن جوال‌دوز و نخ ضخیم، به اندازه‌ای قوی باشند که به راحتی با دست پاره نشوند. نخ کفاشی برای این کار مناسب است.
- تسمه‌ی اضافی
- تسمه‌ی اضافی برای بستن وسایل به شانه‌ها
- پین‌هایی برای اتصال به کوله که به قاب آن وصل می‌شوند.
- سیم‌چین برای جدا کردن قسمت‌های شکسته شده‌ی قاب کوله
- چسب مایع (چسب‌های موسوم به یک، دو، سه برای این کار مناسب هستند.)

کیسه‌خواب

خواب شبانه، بعد از یک روز کوه‌پیمایی یا کوه‌نوری سخت و دشوار، هم لازم است و هم انرژی‌بخش. کیسه‌خواب مناسبی انتخاب کنید تا خواب راحتی داشته باشید. کیسه‌خواب باید برای شب‌های سرد، به اندازه‌ی کافی گرم و برای آب و هوای معتدل‌تر، خیلی گرم نباشد.

ویژگی‌های کیسه‌خواب

کیسه‌خواب مانع از فرار گرمای بدن می‌شود و اطراف شما را با هاله‌ای از هوای گرم می‌پوشاند. ضخامت رشته‌های پَر یا الیاف ترکیبی، معمولی است و هوا را در خود محصور می‌کند و باعث ایجاد عایق می‌شود. کیسه‌خواب‌هایی که الیاف ضخیم‌تری دارند، گرم‌تر هستند اما کیفیت و وزن آن‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

انتخاب یک کیسه‌خواب
باید در انتخاب کیسه‌خواب به شکل آن، ترکیبات عایقی که در آن به کار رفته، سطح بالایی کیسه، ساختار و ویژگی‌هایی که مخصوص هر فرد هستند، مانند قد و پهنای هر فرد، دقت کنید.

برای حفاظت از گرمای بدن در هوای سرد، استفاده از سرپوش ضروری است. کیسه‌خواب باید فضای کافی داشته باشد تا بتوانید سر خود را در آن بچرخانید.



کیسه‌خواب باید نزدیک به شانه‌ی شما باشد تا مانع از فرار گرما شود.

یک روکش، روی سطح کیسه‌خواب دوخته می‌شود تا مانع از چسبیدن خار و خاشاک به کیسه‌خواب گردد.

قبل از خرید، اندازه‌ی کیسه را با اندازه‌ی قد خود مقایسه کنید. به داخل کیسه بروید. اگر خیلی تنگ است، در آینده احساس خفگی خواهید کرد و اثر خود را از دست خواهد داد.

چندین لایه، به قسمت تحتانی کیسه یعنی جایی که پا قرار می‌گیرد، اضافه می‌گردد تا مانع از ورود سرما به نقاط حساس بدن شود. این قسمت باید به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد تا پا بتواند به صورت طبیعی حرکت کند.



قفل طناب: استفاده از طناب برای بستن به دورِ کیسه‌خواب، کمک می‌کند سرپوش آن در آب و هوای سرد، تنگ‌تر و در آب و هوای معتدل، بازتر شود.



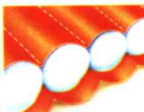
جیب: در بعضی از کیسه‌خواب‌ها جیب‌هایی تعبیه شده که می‌توان برای نگهداری گوشی تلفن همراه، کلید یا کیف پول از آن‌ها استفاده نمود.



زیپ: زیپ باید هم محکم و مقاوم باشد و هم جریان هوا را به درون خود بکشد. بند نازکی که در داخل کیسه‌خواب روی سطح زیپ قرار می‌گیرد، مانع از فرار گرما و ورود سرما می‌شود.

ساختار روکش کیسه‌خواب

روکش‌ها یکی از قابلیت‌های کیسه‌خواب‌ها هستند که باعث اطمینان از پراکندگی متوازنِ پَر در لایه‌های آن می‌شوند.



درزهای دوخته شده

در این ساختار که هزینه‌ی زیادی نمی‌برد، ممکن است هوای گرم از درزهای دوخته شده، فرار کنند.



دیوار مشبک

استفاده از لایه‌های توری در درزهای دوخته شده، نقاط ورود سرما را می‌بندد. کمی هزینه‌بر است ولی گرمای بیشتری را حفظ می‌کند.

ساختار لایه‌های کیسه‌خواب

معمولاً کیسه‌خواب‌ها در دو جنس پَر و الیاف ترکیبی درست شده‌اند. کیسه‌هایی که از جنس پَر هستند، به دلیل وزن کم و گرمای بیشتری که نسبت به دیگر الیاف دارند، اغلب در ارتفاعات کوهستان به کار می‌روند. از طرف دیگر، قابلیت تراکم‌پذیری بیشتری دارند و به راحتی فشرده می‌شوند. این خصوصیت زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که مجبورید وسایل زیادی را در کوله‌ی کوچک خود قرار دهید. پَر غاز به دلیل پوشش بیشتر، نسبت به پَر اردک کیفیت بهتری دارد و به این معنی است که پَر غاز گرم‌تر از پَر اردک است. ترجیحاً در هوای شرجی، از کیسه‌هایی با الیاف ترکیبی استفاده کنید. الیاف‌های دیگر، رطوبت کم‌تری جذب می‌کنند و زمانی که آب به آن‌ها برسد، عایق خوبی به شمار می‌آیند و زودتر از پَر، خشک می‌شوند. کیسه‌خواب از جنس پَر، نسبت به الیاف دیگر گران‌تر است و به مراقبت بیشتری نیاز دارد.

رتبه‌بندی دمای کیسه‌خواب

گرمای کیسه‌خواب بر اساس رتبه‌ی دمای آن تعیین می‌شود. از نظر تئوری، کیسه‌ای با دمای صفر درجه‌ی سانتی‌گراد (۳۲ درجه‌ی فارنهایت) باید شما را در همان دما گرم نگه دارد. اگر می‌خواهید یک کیسه‌ی سه‌فصل تهیه کنید، به دنبال این رتبه باشید. با این وجود، دقت کنید که هم سازندگان کیسه‌خواب در استانداردهای خود با هم متفاوت هستند و هم کوه‌نوردان در سیستم سوخت‌وساز بدن، سن، جنسیت، عادت‌ها یا همان سبک زندگی، تجربه، آمادگی جسمانی و کیفیت دیگر وسایل خود مانند چادر، زیرانداز و کیسه‌خواب با هم یکسان نیستند که همین امر، رتبه‌ی یکسان دمای کیسه‌ها را غیر عملی می‌کند. برخی از تولیدکنندگان، رتبه‌بندی‌های دیگری بر اساس راحتی و استقامت ارائه می‌کنند که این موارد هم غیر علمی هستند و در عمل مشکلاتی را ایجاد کرده است.

در کل، کیسه‌خواب با کیفیتی که رضایت بیشتری را جلب کند، گرم‌ترین نوعِ آن است. علاوه بر این، رتبه‌ی دما می‌توانَد از تعداد قابلیت‌هایی که برای کیسه‌خواب درست شده است، تأثیر بپذیرد؛ قابلیت‌هایی از جمله بندهایی که روی زیپ را می‌پوشاند و شکل روکش کیسه‌خواب و قابلیت متصل شدن دو کیسه خواب از طریق زیپ به هم. جایی که کیسه‌خواب اطراف شانه‌ی شما را می‌گیرد، قسمت مهمی است که نباید تنگ باشد تا مانع از خروج گرمای درون کیسه به بالا (به سمت سر) نشود. با این حال، شرکت‌های تولیدکننده‌ی کیسه‌خواب‌های حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای، درجه‌ی مقاومت مدل‌های مختلف تولیدی خود را بر روی کیسه‌خواب درج می‌کنند. این درجه‌بندی معمولاً در سه سطح راحت (Comfort)، حد مجاز (limit) و حد نهایی (Extreme) بیان می‌شود. برای مثال ۳+، ۲- و ۱۸- درجه‌ی سانتی‌گراد، یعنی در دمای ۳+ به راحتی می‌توانید در کیسه‌خواب بخوابید، در دمای ۲- خواب خوبی نخواهید داشت و سرما شما را اذیت می‌کند و در دمای ۱۸- تنها از یخ زدنِ اعضا و سرمازدگی عمومی بدن جلوگیری می‌کند و به هیچ عنوان این دما مناسب خواب و استراحت نیست.

نمونه‌ای از برچسب رتبه‌بندی کیسه‌خواب

ART.	552
MODEL	Formica Pluma
FILLING	250 GR. 60% GDD
OUTER FABRIC	Nylon RS
INNER FABRIC	Polyester
CONSTR.	B.C.
STUFF SAC	Std.
M F	210x75x54
kg	0.95
Stuff Sac Sizes cm.	16x24
COMFORT	+10°C
LIMIT	+6°C
EXTREME	-7°C
EN 13537	



برخی شـرکت‌ها این سه درجه را به درجه‌های بیشتری تقسیم می‌کنند و کم‌ترین درجه تا بیشترین درجه‌ی مقاومت آن را با طیفی از رنگ‌های مختلف نشان می‌دهند.

حد نهایی extreme	راحتی محدود Lowest comfort limit	راحتی comfort	حداکثر راحتی Maximum comfort
-37	-16	-9	+15

Maximum comfort: یک فرد عادی، در این دما می‌تواند بدون اینکه عرق کند بخوابد، به این صورت که زیپ کیسه‌خواب باز باشد و دست‌ها بیرون کیسه‌خواب باشند.
Comfort: دمایی که در آن، یک فرد عادی تمام شب را درون کیسه‌خواب با آرامش سپری می‌کند.
Lowest comfort: دمایی که هر فرد عادی در شب، به مدت هشت ساعت می‌تواند درون کیسه‌خواب بخوابد، ولی ممکن است هرازگاهی به خاطر سرما از خواب بیدار شود.
extreme: کم‌ترین دمایی که کیسه‌خواب می‌تواند از یک فرد عادی در مقابل از دست دادن دمای عمومی بدنش محافظت کند. این حالت، اجازه‌ی شش ساعت دراز کشیدن در کیسه‌خواب را بدون اینکه دمای داخلی بدن تا مرحله‌ی خطرناک پایین بیاید، به فرد می‌دهد.

زمانی که می‌خواهید کیسه‌خواب انتخاب کنید، به شرایط و نوع فعالیتی که در نظر دارید و هم‌چنین به دمای راحت (comfort) توجه داشته باشید.

در کل، شخص استفاده‌کننده از کیسه‌خواب، باید با توجه به کیفیت وسایلی مانند چادر، زیرانداز، لباس گرم و البته تجربه‌ی به کارگیری این وسایل در برنامه‌های سبک و هم‌چنین استفاده از تجربیات هم‌نوردانی که قبلا از مدل یا برند خاصی استفاده کرده‌اند، به این نتیجه برسد که چه کیسه‌خوابی برای او مفید است. ممکن است بگویید اگر فرد بهترین نوع کیسه‌خواب را در بازار تهیه کند و قیمت هم برای او مهم نباشد، انتخاب خوبی انجام داده است. در صورتی که این‌گونه نیست. ممکن است با توجه به مواردی که گفته شد و نوع استفاده‌ای که آن فرد از کیسه‌خواب دارد، تهیه‌ی بهترین نوع کیسه‌خواب در بازار، سختی‌هایی را به همراه داشته باشد. برای مثال اگر کیسه‌خوابی با الیاف با وزن یک کیلوگرم برای برنامه‌های شما مناسب باشد، لزومی ندارد کیسه‌ی دوکیلوگرمی پَر با قیمتی چند برابر تهیه کرده و سنگینی آن را تحمل کنید. مراقبت ویژه از وسایل پَر، مشکل دیگر این انتخاب است. کیسه‌خواب پَر به مراقبت‌های ویژه‌ای نیاز دارد که جنس الیاف، این مراقبت‌ها را کم‌تر می‌طلبد. مشکل بعدی این است که امکان دارد شرایط آب و هوایی در برنامه‌ای خاص، به گونه‌ای باشد که اگر در کیسه‌خواب پَر دو کیلویی بخوابید، بدن شما از گرما عرق کند و گرمای زیاد، مانع از خوابیدن شما شود. از طرفی، اگر از کیسه‌خواب بیرون بیایید، سرما اجازه‌ی خواب به شما نخواهد داد. البته این را هم در نظر بگیرید که لازم است کیسه‌خواب انتخابی شما، چند درجه گرمای بیشتری نسبت به محیطی که می‌خواهید در آن بخوابید داشته باشد. بنابراین باید برای انتخاب کیسه‌خواب مناسب کمی وقت بگذارید و با مشورت، انتخاب خوبی داشته باشید.



لایه‌ی حاوی پَر

این لایه از پَرهای سبک و بسیار کوچک تشکیل شده است. کیفیت پَر بر اساس نوع و تراکم آن سنجیده می‌شود.
کیفیت پَر موجود در کیسه‌خواب به صورت نسبت درصد کُرک و ساقه‌ی پَر بیان می‌شود. برای مثال پَر ۶۰/۴۰ یعنی ۴۰ درصد آن ساقه یا بدنه‌ی پَر و ۶۰ درصد آن کُرکِ پَر یا خود پَر است. بدین ترتیب، کیسه‌خواب‌های ۷۰/۳۰، که اصطلاحاً به آن پَر کلاسیک گفته می‌شود و ۸۰/۲۰ و ۹۰/۱۰ و ۹۵/۵ نیز موجود است. درجه‌ی نوع پَر، با قیمت آن ارتباط مستقیم دارد. هرچه درصد پَر بیشتر باشد، قیمت آن نیز به همان نسبت گران‌تر است. عالی‌ترین نوع پَر، درجه‌ی ۹۵/۵ است که در اصطلاح به آن پَر طلایی گفته می‌شود و شامل کُرک خالص پَر است که بسیار حرفه‌ای و مخصوص صعود در ارتفاعات بالا می‌باشد. لازم به ذکر است که هرچه درصد کُرک پَر بیشتر و مقدار ساقه کم‌تر باشد، قابلیت مقاومت آن در برابر سرما بیشتر و وزن آن از سوی دیگر کاهش می‌یابد. در نتیجه کیسه‌خواب گرم‌تر و سبک‌تر و دمای متوسط آن به دمای حداکثر نزدیک‌تر می‌شود و اصطلاحاً قوی‌تر است.
عایق بودن پَر در برابر گرما نیز بر اساس حجمی که ۳۰ گرم از پَر در ۲/۵۴ سانتی‌متر از سطح اشغال می‌کند، اندازه‌گیری می‌شود. در حقیقت با این معیار، مقدار پُف پَر سنجیده می‌شود. هر تولیدکننده‌ای این رتبه را روی سطح کیسه‌خواب، درج می‌کند.

توصیه‌های هنگام خواب در کیسه‌خواب

قبل از ورود به کیسه‌خواب کمی نرمش کنید تا گرم شوید. بنابراین به زمان کم‌تری برای گرم شدن نیاز دارید و گرمای بدن شما نیز در فضای کیسه‌خواب حفظ می‌شود.
قبل از خواب، مثانه‌ی خود را تخلیه نمایید. وجود ادرار در مثانه، علاوه بر ضررهای پزشکی که لازم به ذکر آن نیست، باعث می‌شود مقداری از گرمای بدن، صَرف گرم نگه داشتنِ ادرار شود که کاملاً بیهوده است.
اگر هوا خیلی سرد است، کلاه به سر بگذارید، زیرا همان‌گونه که می‌دانید مقدار زیادی از گرمای بدن را از راه سر و گردن از دست می‌دهید.
دقت کنید که اگر بهترین کیسه‌خواب بازار را هم تهیه کنید، ولی وسایل دیگر مخصوصاً زیرانداز شما در مقابل سرما و رطوبت مناسب نباشند، با مشکل جدی مواجه خواهید شد.
تغذیه‌ی مناسبی داشته باشید تا بدن شما گرمای بیشتری تولید کند. آب بنوشید، زیرا کمبود آب بدن نیز موجب کاهش گرمای تولیدی در بدن می‌شود.
اگر زیپ کیسه‌خواب در وسط آن نیست، چپ‌دست‌ها کیسه‌خوابی انتخاب کنند که زیپ آن در سمت راست قرار گرفته باشد. راست‌دست‌ها نیز کیسه‌ای را انتخاب نمایند که زیپ آن در سمت چپ قرار گرفته است. در این صورت، تسلط بیشتری به زیپ خواهید داشت.

◀ تشک خواب (زیرانداز کیسه‌خواب) و وسایل جانبی دیگر

علاوه بر کیسه‌خواب، به یک تشک فوم یا تشک هوا نیاز دارید تا خیالتان راحت باشد که شب را به راحتی و در جایی خشک سپری می‌کنید. ممکن است در بعضی شرایط، وسایل خاصی از جمله پشه‌بند، تختخواب سفری و بالشی که باد می‌شود، برای شما مفید باشد.

تشک خواب (زیرانداز)

تشک خواب، چه از جنس فوم باشد و چه با هوا پُر شود، نه تنها کمک می‌کند روی زمینِ سخت و بعضاً ناهموار، خواب راحتی داشته باشید، بلکه بین بدن و زمین حایل و مانع از هدر رفتنِ گرما در تماس با زمین می‌شود. هرچقدر تشک ضخامت بیشتری داشته باشد، گرم‌تر خواهد بود. نقش دیگر تشک، عایق شدن بین شما و رطوبتی است که ممکن است به داخل چادر رسوخ کند.



بعضی از تشک‌های بادی سطح بافت‌دار و زبری دارند که مانع از سُر خوردنِ تشک می‌شود.

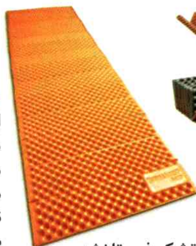
تشک بادی

تشک بادی

انواع گوناگون آن در ضخامت‌های مختلف در دسترس است. با توجه به اینکه در این نوع تشک‌ها یک لایه فوم به کار رفته، بسیار راحت هستند و عایق گرمایی فوق‌العاده‌ای به شمار می‌آیند. با این وجود، گران‌تر و سنگین‌تر از تشک‌های فوم می‌باشند. حتی تشک‌هایی هم وجود دارند که به خودی خود باد می‌شوند ولی ضخامت چندانی ندارند. در زمستان باید از تشک‌های تمام قد استفاده کرد، اما در تابستان؛ تشک‌های کوتاه‌تر نیز مناسب هستند.



تشک فوم تا شده



تشک فوم تا نشده

تشک فوم

این نوع از تشک‌ها، سبک‌ترین و ساده‌ترین نوع هستند که به راحتی لوله می‌شوند و زیر کوله قرار می‌گیرند. بهترین مورد استفاده‌ی آن‌ها روی زمین‌های نرم، مانند شن یا چوب درختان است. می‌توان در زمستان آن را زیرِ تشک هوا قرار داد تا عایق بیشتری ایجاد شود.



سطح این تشک مشبک است که حجم‌های مختلفی از هوای گرم را در خود نگه می‌دارد.

تشک فوم برجسته

سطح حفره‌دار و خطی و برجسته‌ی این نوع تشک‌ها، حجم‌های مختلفی از هوای گرم را در خود نگه می‌دارد.

بالش

مطمئناً ضرورتی ندارد از بالش بادی استفاده کنید، ولی راحتی شما را افزایش می‌دهد. به عنوان جایگزین می‌توانید از ترکیبی از کفش با لباس‌های اضافی استفاده کنید و زیر سر خود بگذارید.



تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، آن را باد کنید.

لایه‌ی بیرونی که از جنس نخ است، قابل شستشو است.

خواب راحت

بالش بادی یک گزینه‌ی اختیاری است، بنابراین سعی کنید سبک‌ترین نوع موجود را انتخاب کنید.

ملحفه‌ی آلومینیومی (پتوی نجات)

این نوع ملحفه از مواد فلزی سبک و محافظ در برابر گرما ساخته شده‌اند. کم‌تر از ۵۰ گرم وزن دارند و به راحتی تا می‌شوند. محافظ خوبی در برابر آب و هوای نامناسب هستند.

این ملحفه‌ی آلومینیومی در ایران به پتوی نجات معروف است. پتوی نجات را می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم کوهنوردی تهیه نمایید. پتوی نجات یکی از اصلی‌ترین وسایلی است که باید در کیف بقای هر کوهنورد وجود داشته باشد. بسته‌بندی کوچک و وزن کم این وسیله، از مزایای آن است. کیف بقا آخرین چیزی است که در شرایط آب و هوایی سرد از کوهنورد جدا می‌شود.



سطح آلومینیومی، گرمای بدن را منعکس می‌کند.

گرم‌کننده‌ی سریع

برای حداکثر اثربخشی، ملحفه را به دور خود بپیچانید، به‌گونه‌ای که سطح براق و انعکاس‌دهنده، سمتِ بدن شما باشد.



پشه‌بند

اگر در هوای آزاد می‌خوابید، پشـــه‌بندی که بین دو درخت نصب شـــده، می‌تواند شما را از گزند حشرات محافظت کند.



محافظت از حشرات
پشه‌بند برای راحتی بیشتر، شما را از نیش حشرات محافظت می‌کند و در عین حال باعث گردش هوا نیز می‌شود.

تخت‌خواب سفری (نَنو)

اســـتفاده از این نـــوع تخت‌خواب‌هـــا به این معنی اســـت کـــه حتی وقتی ســـطح زمین، گل‌آلود، سنگی یا شـــیب‌دار است، می‌توانید خـــواب راحتی داشـــته باشـــید. در هر جایی می‌تواند محل استراحت شما را فراهم نماید. در شـــرایطی کـــه بارندگی اســـت، می‌توانید از پارچـــه‌ی ضدآب یا نایلون اســـتفاده کنید. به طـــوری کـــه روی شـــما را بپوشـــاند و تا نزدیکی ســـطح زمین بیاید. انـــواع مدرن این نوع تخت‌خواب‌ها به فـــرد اجازه می‌دهند در موقعیـــت صاف‌تری بخوابـــد. اگر تخت‌خواب سفری شُل بسته شود و شکمه دهد، کشیدن یک طرف از آن باعث صاف شدن آن می‌شود که به سلامت ستون فقرات کمک می‌کند.

نصب یک تخت‌خواب سفری
محل نصب نَنو باید جایی باشد که شاخه‌ی مرده (خشک) و ضعیفی در بالای آن نباشد. دقت کنید درخت یا چیزی که در بالای آن قرار گرفته، به اندازه‌ی کافی محکم باشد و طناب‌ها با امنیت کامل بسته شده باشند که تخت‌خواب جدا نشود.

تخت‌خـــواب ســـفری را محکم به درخـــت ببندید. نوارهـــای اطراف این تخت‌خواب، در برابر اصطکاک با پوسته‌ی درختان مقاوم است.



از یک تشک هوا یا زیرانداز آلومینیومی برای عایق‌کاری و گرم شـــدن استفاده نمایید. هم می‌توانید آن را از فروشگاه تهیه کنیـــد و هم می‌توانید یک لایه‌ی فویل به دورِ یک تشک فوم بکشید.



مراقبت از کیسه‌خواب و تشک بادی

کیسه‌خوابی که در طول برنامه‌ی حرکت، هر روز استفاده می‌شود، ممکن است بعد از اتمام برنامه، چروکیده و کثیف به نظر بیاید. اما برای تمیز کردنِ آن باید کمی تیزبین و حساس باشید. شستشوی مکرر کیسه‌خواب باعث از بین رفتن ویژگی عایق بودنِ آن می‌شود.

ممکن است لازم باشد هر دو را در محلی که آن‌ها را استفاده می‌کنید، تعمیر نمایید. بنابراین همیشه چسب و وسایل دوخت‌ودوز همراه خود داشته باشید. استفاده‌ی دقیق و درست از وسایل خواب، عمر آن‌ها را افزایش می‌دهد.

از کیسه‌خواب، خوب استفاده کنید.

زمانی که می‌خواهید شب هنگام برای استراحت اردو بزنید، قبل از اینکه از کیسه‌خواب خود استفاده کنید، آن را روی زمین پهن کنید تا کمی خودش را باد کند. برای محافظت بیشتر نسبت به سطح زمین، آن را روی یک زیرانداز قرار دهید. لباس زیر گرم مخصوص خواب بپوشید یا از روکش نخی یا ابریشمی کیسه‌خواب استفاده کنید. این کار باعث می‌شود چربی سطح پوست و گرد و غباری که به داخل کیسه‌خواب وارد شده کم شود. این گرد و غبارها به مرور زمان سبب می‌شوند که لایه‌ی پشمی نابود شود و بادِ کیسه‌خواب و عایق بودن آن تحت تأثیر قرار گیرد. در آب و هوای گرم، با شلوار نازک و لباس‌های آستین بلند بخوابید (که همین شما را در بعدازظهر از پشه و دیگر حشرات محافظت می‌کند). معمولاً زیپ کیسه‌خواب خراب می‌شود، اما به راحتی قابل تعمیر است.

تعمیر کیسه‌خواب

همیشه سعی کنید هر آسیبی که به کیسه‌خوابتان وارد می‌شود را حتی اگر اندک باشد، به سرعت تعمیر کنید. برای تعمیرات موقتی از چسب پهن استفاده نمایید. چسب را به شکل دایره ببُرید، زیرا اگر گوشه داشته باشد، امکان کنده شدن آن بیشتر است. چسب زدن مانع از کشیدگی اطراف کیسه‌خواب و چروکی آن می‌شود.

برای تعمیرات طولانی‌تر از چسب‌های نایلونی یا وصله‌دوزی استفاده کنید. وسایل وصله‌دوزی در بیشتر فروشگاه‌ها یافت می‌شوند.

ممکن است شرکت‌هایی باشند تا کیسه‌خواب شما را به صورت حرفه‌ای تعمیر کنند. برای مثال می‌توانند لکه‌ها را رفع کنند، درزها را بازتر نمایند، زیپ‌ها و نخ روکش کیسه را تعویض نمایند.

تعمیر کیسه‌خواب در مسیر کوه‌پیمایی

زمانی که کیسه‌خواب را هوا می‌دهید، آن را به طور مستقیم روی زمین نگذارید تا گرد و خاک و رطوبت به آن نچسبد. محدوده‌ای تمیز و خشک مانند یک سنگ بزرگ بیابید. کیسه‌خواب را از لباس‌های کثیف و مرطوب دور نگه دارید. در یک شب بارانی، لباس‌های مخصوص باران را از جایی که می‌خوابید بیرون آورید و در جایی دیگر بگذارید. مطمئن شوید هیچ رطوبتی به کیسه‌خوابتان نمی‌رسد.



کیسه‌خواب خود را بتکانید

در طول برنامه، هر روز کیسه‌خواب را به خوبی تکان دهید. این کار کمک می‌کند که تازه بماند و مطمئن شوید الیاف به کار رفته در آن به طور متوازن در لایه‌ها توزیع شده‌اند.



نگهداری از کیسه‌خواب در خانه

شستن و خشک کردن کیسه‌خواب الیاف

▪ کیسه‌خواب از جنس الیاف را هرازگاهی، اما نه بیش از حد معمول بشویید تا تمیز بماند. صابون، چربی را از سطح پشم پاک می‌کند و برای تراکم و در نتیجه گرمای آن مفید است. وقتی پشم در کیسه‌هایی با الیاف ترکیبی قرار گیرد و شسته شود، به مرور زمان از بین می‌رود.

▪ برای شستشوی کیسه‌خواب، براساس دستورالعمل و از صابون مایع استفاده کنید. می‌توانید کیسه خواب را با دست بشویید یا آن را در دور آهسته‌ی ماشین لباسشویی قرار دهید. هرگز کیسه‌خواب را خشکشویی نکنید.

▪ برای خشک کردن کیسه‌خواب در ماشین لباسشویی، از تنظیمات آرام یا پایین‌ترین درجه استفاده کنید. برای اینکه کیسه‌خواب مچاله نشود، برای چند دقیقه یک توپ تنیس را همراه آن در ماشین لباسشویی قرار دهید. عملکرد توپ مانع از این تراکم می‌شود.

▪ با کیسه‌خواب‌هایی که مرطوب هستند، به آرامی برخورد کنید. می‌توانید آن‌ها را در هوا خشک کنید اما روی طناب رخت پهن نکنید. به سطحی نیاز دارید تا بتواند وزن کیسه را تحمل کند، قطرات آب به آرامی از آن جدا شود و شکل کیسه‌خواب هم عوض نشود. ساده‌ترین راه این است که کیسه‌خواب را روی یک قفسه‌ی خشک‌کن یا چیزی شبیه نردبان به شکل خوابیده پهن کنید، به طوری که موازی با زمین قرار گیرد و زیر آن، فضای خالی برای تردد هوا وجود داشته باشد.

▪ برای شستن کیسه‌خواب‌های پَر، حتماً به دستورالعمل شرکت تولیدکننده عمل کنید.

نگهداری از کیسه‌خواب

▪ بهتر است کیسه‌خواب خود را در کیسه‌ای نخی و بزرگ بگذارید. این کیسه‌ی نخی باید در کوله به راحتی جا گرفته باشد. برای مدت طولانی، آن‌ها را در ساک نگه ندارید، به دلیل اینکه فشردگی باعث از بین رفتن باد کیسه‌خواب می‌شود. امروزه همه‌ی کیسه‌خواب‌ها جای مخصوص به خود را دارند. برخی از آن‌ها دو ساکَ دارند، یکی برای نگهداری در خارج از منزل و قبل از اجرای برنامه که فضایی دارد که اجازه می‌دهد کیسه‌خواب فشرده نشود و یکی هم برای زمان اجرای برنامه و قرار گرفتن در داخل کوله‌پشتی که تا جایی که امکان دارد می‌توانید آن را فشرده کنید.

▪ کیسه‌خواب را در ساک پلاستیکی قرار ندهید، به این دلیل که ممکن است رطوبت را در خود نگه داشته و باعث رشد و تقویت قارچ، کَپَک و باکتری شود. مطمئن شوید قبل از نگهداری از کیسه‌خواب، حتی برای مدتی کوتاه، کاملاً خشک شده باشد.

▪ کیسه‌خواب پَر را در منزل از جایی آویزان کنید و یا زیر تخت‌خواب به صورت باز قرار دهید تا پَرهای آن بر اثر فشار و تراکم نشکنند.

مراقبت از تشک بادی و زیرانداز در خانه

تشک بادی را از کوله خارج کرده و هر نوع لکه را با یک پارچه‌ی نرم، آب ولرم و صابون از آن جدا کنید. تشک را در هوا خشک نموده و آن را نگه دارید. اگر امکان دارد، در مکانی خشک و خنک آن را صاف کنید. همیشه تشک بادی را به صورت باز نگهداری کنید تا خشک بماند و مانع از رشد و تقویت قارچ‌ها شود.

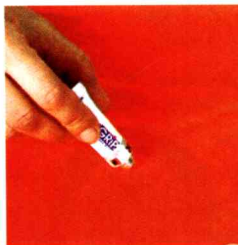
امروزه در بازار ایران، انواع زیراندازهای اسفنجی و عایق یافت می‌شوند که هم جنس خوبی دارند و هم سبک هستند. کوه‌نوردان بیشتر از این نوع زیراندازها استفاده می‌کنند.



تعمیر تشک بادی

تشک‌های بادی گرم و راحت هستند، ولی به آسانی توسط بوته‌های بلند، سنگ‌های نوک تیز یا خاکه‌های معلّق، سوراخ یا چروکیده می‌شوند. حتی کوچک‌ترین سوراخ هم باعث می‌شود همه‌ی هوای داخل تشک از آن خارج شود. همراه بیشتر تشک‌های بادی، جعبه‌ی تعمیری حاوی وسایل وصله‌دوزی و چسب‌های قوی وجود دارد. اگر هیچ سوراخی در سطح تشک پیدا نکردید، آن را باد کنید و در آب قرار دهید. به دنبال حباب باشید تا بتوانید ناحیه‌ی خراب شده را بیابید.


۱ نقطه‌ی مورد نظر را بیابید و آن را با خودکار یا ماژیک علامت بزنید. اگر نتوانستید سوراخ را پیدا کنید، تشک را باد کرده و در آب قرار دهید.



۲ اگر تشک خیس است، بگذارید خشک شود. آن را باد کنید و دریچه‌ی آن را ببندید، چسب را در سوراخ و اطراف آن بریزید.


۳ روی سوراخ را چسب بزنید. یک قوری آب داغ در بالای این قسمت قرار دهید تا به قدرت چسبندگی آن کمک کند.

تجهیزات پخت‌وپز

تغذیه در برنامه‌های طبیعت‌گردی، کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر خوراک‌پز مسافرتی و دیگر وسایل پخت‌وپز را به دقت انتخاب کنید، شاهد سرعت و راحتی در فرایند پخت‌وپز خواهید بود. برای انتخاب این وسایل، به پیچیدگی و سختی غذایی که می‌خواهید درست کنید و وزن مواد اولیه‌ای که حمل می‌کنید، توجه داشته باشید.

اجاق خوراک‌پزی

با اجاق‌های مسافرتی می‌توانید بدون اینکه مجبور باشید آتش درست کنید و هرجا که بخواهید غذا بپزید. پخت‌وپز روی آن‌ها امن‌تر و راحت‌تر از آتش است و به محیط زیست آسیبی نمی‌زند. اگر بخواهید آتش روشن کنید، علاوه بر از بین رفتن سوخت طبیعی مانند چوب، صدمه زدن به درختان به علت قطع شاخه‌های آن و ایجاد خراش سیاه بر چهره‌ی طبیعت، ممکن است آتش روی سطح زمین گسترش پیدا کند. به ویژه در آب و هوای خشک و بی‌آب و دشت‌های بی‌درخت، شرایط برای آتش‌سوزی بسیار مهیاست. انتخاب خوراک‌پز به نوع سوختی بستگی دارد که می‌خواهید در آن استفاده کنید.

تخمین استفاده از سوخت

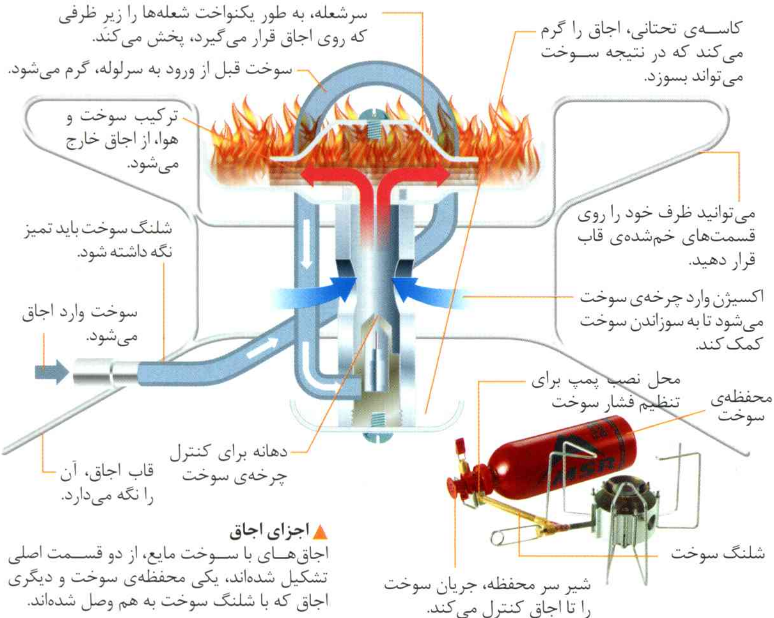
هر اجاق، مقدار متفاوتی سوخت مصرف می‌کند و هر کوه‌نورد نیز به مقدار متفاوتی غذا نیاز دارد. بنابراین برای سنجش مصرف سوخت، باید به آزمون و خطا روی آورد. بیشتر تولیدکنندگان اجاق‌های مسافرتی مقدار سوختی را که باید همراه داشته باشید، به شما پیشنهاد می‌دهند. یادداشت کنید که چه چیزی پخته‌اید و نسبت به آن، سوخت شما چه مدت باقی مانده است تا میزان مصرف آن را بسنجید. معمولاً یک محفظه‌ی ۳۲۵ میلی‌لیتری سوخت مایع یا یک سیلندر ۱۹۰ گرمی سوخت گاز مایع برای یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی در آخر هفته کافی است. مطمئن شوید محفظه‌ی سوخت، نشتی نداشته باشد تا باعث از بین رفتن غذا یا خرابی وسایل دیگر نشود.



دسترسی به سوخت

اگر در مسیری خارج از کشور کوه‌پیمایی می‌کنید، با سازمان‌های کوه‌نوردی محلی تماس برقرار کنید و ببینید چه سوختی در دسترس خواهد بود. برای این کار از کتاب‌های راهنمای معتبر نیز می‌توانید استفاده نمایید. انواع سوخت که بیشتر در دسترس هستند، پارافین، گاز مایع (که در اجاق‌های با سوخت بنزین سفید استفاده می‌شود) و بنزین می‌باشند که در سیلندرهای مخصوص به فروش می‌رسند.

▼ یک اجاق با سوخت مایع چگونه کار می‌کند.
این نوع اجاق، وقتی پیش از استفاده گرم شود، سوخت مایع را به گاز تبدیل کرده و آن را با اکسیژن ترکیب می‌کند و در نهایت آن را می‌سوزاند.



▲ اجزای اجاق
اجاق‌های با سوخت مایع، از دو قسمت اصلی تشکیل شده‌اند، یکی محفظه‌ی سوخت و دیگری اجاق که با شلنگ سوخت به هم وصل شده‌اند.

اجاق با سوخت مایع

بیشتر این اجاق‌ها با بنزین سفید کار می‌کنند اما ممکن است از بنزین بدون سرب، ترپنتین و حتی گاز مایع استفاده کنند.



اجاق قابل اعتماد ▲
اجاق‌های با سوخت مایع به دلیل قابل اعتماد بودن، در بین گروه‌های کوه‌نوردی مشهور هستند و در سردترین شرایط آب و هوایی و ارتفاعات زیاد به خوبی کار می‌کنند.



◀ نوع دیگر اجاق گاز بنزینی



اجاق سیلندری

استفاده از آن راحت و سبک است. در این نوع اجاق‌ها ترکیبی از گاز بوتان و گاز پروپان استفاده می‌شود. از آن‌جایی که سرشعله کوچک است، تنها برای ظروف کوچک مناسب می‌باشد. سرشعله‌ی آن با نام‌های تجاری و مدل‌های مختلف در بازار موجود است.



روی سرشعله‌ی کوچک اجاق، تنها از ظروف کوچک استفاده کنید. ممکن است ظروف بزرگ واژگون شوند.

شیر گاز اجازه می‌دهد سوخت به سرشعله برسد.

بدنه‌ی اصلی اجاق یا به سیلندر سوخت پلمپ یا به آن پیچ می‌شود.

اجاق ساده

اگرچه در مناطقی که به راحتی می‌توانید سوخت به دست آورید، استفاده از اجاق‌های سیلندری فوق‌العاده است، ولی در آب و هوای خیلی سرد از کار می‌افتند. البته برخی از انواع آن با گاز مایع وجود دارد که در سرمای زیر صفر هم کار می‌کنند.

اجاق‌های سیلندری در ایران به راحتی در دسترس هستند. کپسول آن‌ها از دو نوع گاز بوتان و پروتان یا مخلوطی از هردو وجود دارد که برخی از آن‌ها بعد از اتمام، قابل شارژ هستند. برای شناسایی این موضوع، علاوه بر اینکه روی بدنه‌ی آن‌ها عبارت قابل شارژ درج شده است، فروشنده هم می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. این کپسول‌ها از طریق شلنگ رابطی که در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی یافت می‌شوند، از مخزن بزرگ‌تری مانند کپسول یا پیک‌نیک گاز مایع تزریق می‌شوند. این کار را با رعایت اصول ایمنی به راحتی می‌توانید در منزل انجام دهید. البته توجه کنید که گاز مایع معمول در کپسول‌ها و پیک‌نیک‌های خانگی، در دمای زیر صفر درجه کار نمی‌کنند.

انواع مختلف سرشعله



انواع پوشش سرشعله







نمونه‌ی جمع‌شده‌ی سرشعله که در پوشش قرار می‌گیرد.

انواع کپسول

برخی کپسول‌ها قابل شارژ هستند، حواستان باشد، نوع گازی که پر می‌کنید، چه خصوصیاتی دارد. معمولاً گاز اصلی این کپسول‌ها در دمای زیر صفر هم کار می‌کند که بعد از شارژ مجدد، این خاصیت را ندارد.



شلنگ مخصوص شارژ کپسول



هنگام شارژ کپسول، توجه داشته باشید بیش از میزان حجم کپسول آن را پر نکنید. اگر کپسول باد کرد یا در اثر ضربه، در سطح آن خراشیدگی یا فرورفتگی ایجاد شد، از آن استفاده نکنید.

کاور کپسول گاز



اجاق ترکیبی

همه‌ی این نوع اجاق‌ها می‌توانند از انواع مختلف سوخت، از جمله بنزین سفید و گازوئیل بدون سرب استفاده کنند. جالب اینکه بعضی از مدل‌های آن می‌توانند از سیلندرهای استاندارد بنزین استفاده کنند. درست است که سنگین به نظر می‌آیند، اما نسبت به شرایط محیطی بسیار انعطاف‌پذیر هستند.



اجاق چندکاره ▲
وقتی از سوخت خود مطمئن نیستید و به مناطق مختلفی سفر می‌کنید که دسترسی به سوخت نامعلوم است، از این نوع اجاق‌ها استفاده نمایید.

اجاق الکلی مایع

این اجاق‌ها بسیار سبک هستند و با الکل صنعتی کار می‌کنند که در بطری‌های سبک پلاستیکی فروخته می‌شوند و در برخی فروشگاه‌ها قابل دسترس است.



اجاق سبک ◄
اگر غذای شما به یک پخت ساده نیاز دارد و بیشتر از راحتی، به وزن کم وسایل خود توجه دارید، اجاق‌های الکلی برای شما مناسب هستند. در این اجاق، خروجی گرما پایین قرار دارد، بنابراین زمان زیادی می‌برد تا غذا را گرم کند.

اجاق الکلی جامد

الکل جامد هم به عنوان یکی از انواع سوخت برای پخت‌وپز به کار می‌رود و اجاق مخصوص و بسیار سبکی دارد. این اجاق تا می‌شود و به اندازه‌های مختلفی در می‌آید. این نوع اجاق به همراه قرص الکل جامد در مکان‌هایی که سوخت گاز به علت سرما از کار می‌افتد، می‌تواند کار شما را راه بیندازد. اجاق الکلی جامد در فروشگاه‌های کوه‌نوردی ایران کم و بیش یافت می‌شود. هر چند پیش از این اقبال بیشتری به این نوع سوخت وجود داشت، ولی با توجه به اینکه اجاق گازهای مایع در انواع و اقسام مختلف با وزن کم به بازار آمده، کاربرد آن کاهش یافته است.





سوالاتی که پیش از خرید اجاق باید پرسید

قبل از خرید اجاق، این سوال‌ها را از خود بپرسید:
- آیا به دنبال اجاقی هستید که سبک باشد؟
- آیا غذای شما به یک پخت ساده نیاز دارد که حتی گرمای کم هم برای آن کافی است؟
- آیا برنامه‌ی کوه‌نوردی شما در خارج از کشور انجام می‌شود و روی دسترسی به سوخت حساب کرده‌اید؟
- آیا می‌خواهید در شرایط بسیار سرد و ارتفاعات، از اجاق استفاده نمایید؟
- ظروف مورد استفاده‌ی شما چه اندازه‌ای دارند؟ بزرگ هستند یا کوچک؟
- قصد دارید چه مقدار هزینه کنید؟

ظروف پخت‌وپز و وسایل جانبی

برای پخت‌وپز موفق در طول مسیر، باید برنامه‌ریزی داشت، وسایل و تجهیزات را انتخاب کرد و برای حداقل کردن آن‌ها آماده بود. می‌توانید با کمی ادویه و یک ظرف کوچک غذای خوشمزه‌ای درست کنید. هم‌چنین می‌توانید برای یک میهمانی شبانه در دل طبیعت، مواد غذایی را در منزل نیم‌پز کنید و در بسته‌بندی همراه خود داشته باشید.

وسایل ابتدایی برای پخت‌وپز

وسایل پخت‌وپز باید سبک باشند. می‌توانید انواع چاقوهای چندکاره، ظروف، بشقاب، ظروف حمل غذا، قوری، ماهی‌تابه، لیوان، کاسه و وسایل شست‌وشوی آن‌ها را در فروشگاه‌های مختلف پیدا کنید. با این وجود باید قادر باشید برخی از وسایلی را که در منزل دارید، اگر خیلی سنگین نیستند، همراه خود بردارید. این کار برای برنامه‌های طبیعت‌گردی سبک پیشنهاد خوبی است، اما برای برنامه‌های سنگین و طولانی، حتماً بسته‌ی ظروف مخصوص را از فروشگاه‌ها تهیه نمایید. در این بسته‌ها تمام مواردی که لازم به نظر می رسد، پیش‌بینی شده است. برای مثال شاید به ذهنتان نرسد که دستمال پارچه‌ای را با خود ببرید، ولی این بسته‌ها این را هم پیش‌بینی کرده‌اند و علاوه بر یک انبر، دستمال هم داخل بسته‌ی ظروف گذاشته‌اند. بشقاب، ماهی‌تابه، قابلمه، قوری، لیوان، چاقو، قاشق و چنگال از مهم‌ترین موارد این بسته‌هاست. این بسته‌ها علاوه بر وزن کم، به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که داخل همدیگر قرار می‌گیرند و محکم می‌شوند و فضای کمی را اشغال می‌کنند.

چاقوی چندکاره

این نوع چاقوها باید چاقوی تیز، آچار پیچ‌گشتی، قیچی، سوراخ‌کن، دربازکن قوطی، سیم‌چین و دربازکن بطری داشته باشند. کاربرد چاقوهای چندکاره از خرد کردن هویج تا بریدن چوب است. به دنبال نوع سبک، باکیفیت و کوچک آن باشید.



قاشق، چنگال و کارد

معمولا قاشق برای بیشتر غذاهای اردوگاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما با این وجود، ترکیبات قاشق و چنگال هم وجود دارند که با پرداخت یک هزینه و تحمل وزن یکی از آن‌ها، هر دو کارکرد را از آن خواهید داشت. جنسی را انتخاب کنید که ضد گرما، سبک و محکم باشد.



بشقاب

یک کاسه‌ی پلاستیکی تقریباً همه‌ی نیازهای شما را برآورده می‌سازد. نوعی را انتخاب کنید که در دیگچه‌ی پخت‌وپز شما قرار گیرد تا از اتلاف فضا جلوگیری شود. اگر در کوه‌نوردی فردی هست که شما را همراهی می‌کند، از دو کاسه (یکی داخل دیگری) استفاده کنید تا فضای کم‌تری اشغال شود. معمولاً مجموعه ظرف‌هایی که مخصوص کوه‌نوردی است، بشقاب فلزی سبک و مقاوم دارند.





کیسه‌ی حمل غذا

بهترین وسیله برای حمل غذا، قرار دادن آن در یک کیسه‌ی نایلونی است. به دقت محتویات هر وعده‌ی غذایی را جدا کنید، قسمت‌هایی از بسته‌بندی را که دورریختنی هستند، حذف کرده و غذاها را در یک کیسه‌ی پلاستیکی زیپ‌دار قرار دهید.



سوالاتی که باید از خودتان بپرسید

قبل از خرید وَسایل پخت‌وپز باید این سوالات را از خودتان بپرسید:

- چه میزان فضا برای وسایل در اختیار دارید؟
- می‌خواهید چه نوع غذایی بپزید و برای آماده کردنِ آن ها به چه چیزی احتیاج دارید؟
- می‌خواهید برای چند نفر غذا آماده کنید؟
- در فهرست غذاهای شما، موردی هست که بتوانید برای مثال بدونِ ماهی‌تابه درست کنید؟
- آیا می‌توانید وسایلِ خود را با دیگر همراهان مشترک شوید تا دوباره‌کاری نکنید؟

ظروف و ماهی‌تابه

بسیاری از کوه‌نوردان، از ظروف چندتایی پخت‌وپز که درون یکدیگر قرار می‌گیرند، استفاده می‌کنند، اما این خطر وجود دارد که از این ظروف بیش از نیازتان، همراه خود ببرید. موارد لازم برای پخت‌وپز را فهرست کنید و تا حد امکان از یک ظرف برای آن استفاده نمایید. همیشه در این ظروف را به همراه داشته باشید. این کار باعث می‌شود سوخت کم‌تری مصرف کنید و پخت‌وپز زمان کمی بگیرد. ظروف آلومینیومی به این دلیل که سریع گرم می‌شوند، انتخاب خوبی هستند. اما اگر توجه نکنید، ممکن است غذا را بسوزانند. اگر این ظروف از جنس تیتانیوم باشند، گران، اما سبک و مقاوم هستند.



لیوان

لیوان‌های عایق کمک می‌کنند که سوپ یا نوشیدنی‌ها در آب و هوای سرد، گرم بمانند. لیوان‌های چندتایی که داخل یکدیگر قرار می‌گیرند، از لگزان درست شده‌اند. محکم، مقاوم در برابر گرما و سبک هستند که حمل آن‌ها را ساده می‌کند. از لیوان‌های فلزی یا لعاب‌کاری شده استفاده نکنید، زیرا معمولا باعث سوختگی لب‌ها می‌شوند. می‌توانید از لیوان‌های پلاستیکی استفاده کنید که سبک و ارزان هستند و نمی‌شکنند.



وسایل شست‌وشو

اسکاچ شست‌وشو کمک می‌کند ظروف و وسایل پخت‌وپز شما تمیز بمانند. اسکاچ‌های ترکیبی، ماندگارتر از اسکاچ‌های ابری هستند و بو نمی‌گیرند. برای شستن ظرف‌ها از چند قطره صابون مایع چندکاره استفاده کنید. می‌توانید آن را در یک بطری پلاستیکی کوچک بریزید.





وسایل ضروری

در هر برنامه‌ی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی برای تصفیه‌ی آب، لازم است یک محفظه‌ی تمیز و آب آشامیدنی همراه داشته باشید. جعبه‌ی کمک‌های اولیه و کیف بقا هم به همین صورت، از اهمیت بالایی برخوردار است.

محفظه‌های آب

در یک کوه‌پیمایی کوتاه، مشکلی برای حمل آب وجود ندارد. می‌توانید یک بطری سبک که درِ محکمی‌داشته باشد، همراه خود ببرید. بیشترِ کوله‌ها، جیب‌هایی در خارج خود دارند که محل قرار دادن بطری است. از طرفی ممکن است بتوانید بطری را با بند به آن ببندید یا دستگیره‌ی درِ بطری را به قلاب کوله وصل کنید. برای اینکه در طول مسیر، آب بدن شما کم نشود، بطری‌های مخصوصی را که ورزشکاران به خاطر سرِ مخصوص آن‌ها، استفاده می‌کنند، انتخاب نمایید یا سیستمی برای آب‌رسانی به بدن خود پیدا کنید. می‌توانید کیسه‌ی حمل آب را در کوله‌ی خود قرار دهید تا در اردوگاه از آن استفاده کنید.

بطری‌های آب

برای مسیرهای طولانی، از بطری‌های مقاوم استفاده کنید. بطری‌هایی از جنس پلی‌کربنات نالجین، در برابر مایعات بسیار سرد و بسیار گرم مقاوم هستند. بطری‌های آلومینیومی، سبک و البته نشکن می‌باشند.



براساس تجربه تصمیم بگیرید
می‌توانید با بطری‌هایی که دهانه‌ی بزرگ‌تری دارند از مکان‌هایی که عمق آب بسیار کم است، به راحتی آب بردارید. اما خوردن آب از بطری‌هایی با دهانه‌ی کوچک، راحت‌تر است.

کیسه‌ی حمل آب

کیسه‌های بزرگی وجود دارند که می‌توانید با آن‌ها در مناطق بی‌آب، مقدار آب زیادی را تا اردوگاه با خود حمل کنید. هم‌چنین می‌توانید کیسه‌های کوچک‌تر را در گوشه و کنار کوله‌ی خود جای دهید.



این کیسه‌ها، زمانی که خالی هستند به راحتی تا می‌شوند.

حفره‌ای که در این کیسه‌ها وجود دارد، مانند شیر آب است تا ریختن آب به آسانی صورت گیرد.

حمل آب
وزن این کیسه‌ها، زمانی که خالی باشند، بسیار کم است، اما تا چند لیتر آب را در خود جای می‌دهند.

مَشک آب (cammel back)

این سیستم حاوی یک کیسه‌ی سبک و پلاستیکی و یک شلنگ برای نوشیدن آب است که در یک کوله جاسازی شده‌اند. انواع دیگری از این سیستم هستند که می‌توانید در کوله یا کیف کمری قرار دهید. شلنگ آب باعث می‌شود بدون هیچ تلاش خاصی، وقتی در حال حرکت هستید آب بنوشید و به راحتی آب بدن خود را تأمین کنید. این مَشک‌های آب از یک تا ۴ لیتر گنجایش دارند.

لازم است از جنس آنتی‌باکتریال باشد تا آب درون آن بو نگیرد.

محفظه‌ی پلاستیکی از آلوده شدن سر شلنگ جلوگیری می‌کند.



مَشک آب
محفظه‌ای یک‌پارچه برای نگهداری آب که داخل یک کوله جاسازی شده است. آب از طریق شلنگ آن که از روی شانه تا دهان فرد می‌رود، کم‌کم نوشیده می‌شود. یکی از معایب این وسیله این است که فرد متوجه نمی‌شود چه مقدار آب مصرف کرده و در شرایط کم‌آبی جیره‌بندی را با مشکل مواجه می‌کند.



وسایلی برای تصفیه‌ی آب

اگر در شرایطی قرار گرفتید که مجبور بودید در طبیعت به دنبال آب آشامیدنی بگردید، همیشه بهترین کار این است که آن را تصفیه کنید. باکتری‌های ریزی که باعث مشکلاتی در روده‌ی انسان می‌شوند، امکان دارد در همه جا وجود داشته باشند. این باکتری‌ها ممکن است از آلاینده‌های طبیعی، پسماند حیوانات اهلی، آلاینده‌های صنعتی یا خودِ کوه‌نوردان ایجاد شده باشند. شاید آبی که از چشمه‌های ارتفاعات کوهستان می‌گیرید، به نظر صاف و سالم به نظر برسند، اما برای اطمینان؛ همه‌ی آب‌های آشامیدنی را تصفیه کنید.

ماهی‌تابه

ابتدایی‌ترین روش برای اینکه آب را انگل‌زدایی کنید این است که آن را به مدت چند دقیقه گرما دهید تا به نقطه‌ی جوش برسد. وسایل مورد نیاز، یک ماهی‌تابه و یک اجاق است. این روش برای مواقعی است که می‌خواهید از آب در پخت‌وپز و یا تهیه‌ی نوشیدنی گرم استفاده کنید. اما زمانی را تصور کنید که در حال حرکت هستید و امکان توقف زیاد و راه‌اندازی اجاق وجود ندارد.

صفحه‌های تصفیه‌ی شیمیایی آب

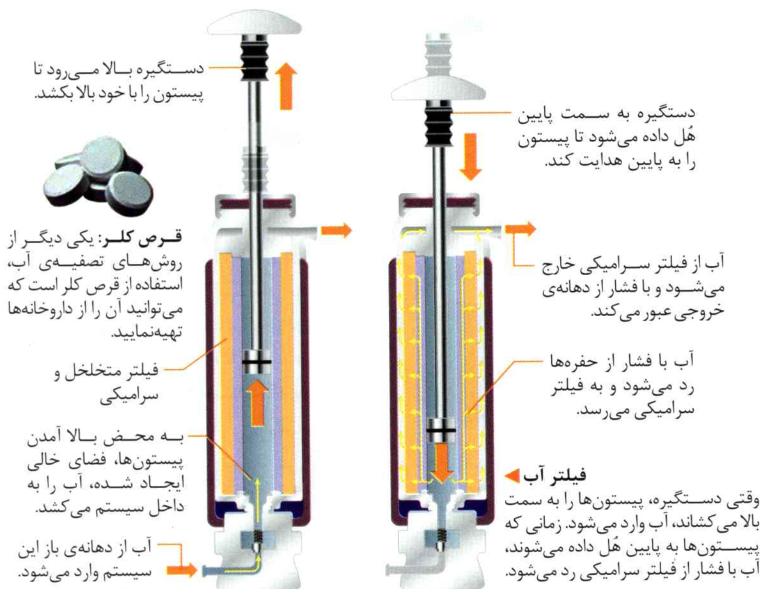
صفحه‌های یُددار باعث می‌شوند بدون هیچ وسیله‌ی اضافی، حتی اگر آب در بطری قرار دارد، تصفیه شود. خیلی ساده است، این صفحه‌ها را به آب اضافه نموده و ۲۰ دقیقه صبر کنید. صفحه‌های دیگری هم هستند که طعم نامناسب ید را ندارند. می‌توانید چند برش از لیمو را در بطری آب قرار دهید تا طعم خوبی به آب بدهد.

فیلتر

برای اینکه بیشتر انگل‌ها و باکتری‌های موجود در آب را از بین ببرید، می‌توانید از فیلترهایی که با گچ یا سرامیک کار می‌کنند، استفاده نمایید. این فیلترها، ویروس را از بین نمی‌برند.

ترکیب فیلتر و تصفیه‌کن

این وسایل، از صفحه‌های یُددار برای از بین بردن ویروس و از فیلتر برای نابودی انگل و باکتری استفاده می‌کنند. آب ورودی، پیش از اینکه از دهانه‌ی آن خارج شود، از سیستم فیلتر و تصفیه عبور می‌کند.



فیلتر آب وقتی دستگیره، پیستون‌ها را به سمت بالا می‌کشاند، آب وارد می‌شود. زمانی که پیستون‌ها به پایین هُل داده می‌شوند، آب با فشار از فیلتر سرامیکی رد می‌شود.



کیف بقا

همیشه علاوه بر وسایل «کمک‌های اولیه»، یک «کیف بقا» همراه داشته باشید. محتویات این کیف معمولاً شامل موارد زیر است. تمامی این وسایل را در یک ظرف فلزی دردار قرار دهید و آن را با چسب آب‌بندی کنید.

- تجهیزات ارسال پیام کمک (وسایل دودزا، ترقّه، سوت و آینه)
- تجهیزات مواقع ضروری (چاقوی چندکاره، کبریت ضد آب، فندک، قطب‌نما، شمع)
- تجهیزات برپایی سرپناه (نایلون بزرگ، پتوی نجات)
- غذا و آب (قند، چای، نمک و شکر بسته‌بندی شده، نبات، غذاهای خشک فاسدنشدنی مانند خشکبار و غذاهای کنسروی)
- تجهیزات ضروری پزشکی (چسب زخم)
- ستِ بخیه‌ی استریل (سوزن‌گیر، پنس و قیچی)
- سوت، پتوی نجات، قیچی کوچک، ناخن‌گیر، سوزن و نخ جوال‌دوز، سنجاق قفلی، آینه‌ی کوچک، کبریت ضد آب یا عایق، کبریت کوهستان و جرقه‌ساز، باتری اضافه‌ی چراغ قوه، چاقوی چندمنظوره باکیفیت، ۱۰ متر نخ یا بند با قطر ۳ میلی‌متر، موچین یا پنس، قاشق، چنگال، کاغذ و نوشت‌افزار (ترجیحاً مداد)، بند کفش اضافه، جوراب اضافه، یک عدد شمع کوچک، الکل جامد، قرص کلر برای ضد عفونی کردن آب، چند عدد کیسه‌ی نایلونی، لوازم و وسایل اعلام خبر، حوله یا دستمال کوچک
- سایر تجهیزات چندمنظوره (کاغذ و قلم آب‌بندی شده، سنجاق قفلی، گیره‌ی کاغذ، نایلون بزرگ، طناب نازک، مقداری مفتول فلزی نازک)

مهم‌ترین نیازهای خود را برای بقا در شرایط محیطی که در آن هستید تشخیص دهید و آن‌ها را به ترتیب اولویت، برای خودتان فراهم کنید. مهم‌ترینِ این عوامل، شامل موارد زیر است. اما تعیینِ دقیق آن‌ها به موقعیت آن محیط بستگی دارد:

الف) ضرورت‌های ایمنی (پوشاک، جان‌پناه، آتش)

ب) ارسال پیام کمک (سوت، فریاد، بی‌سیم، تلفن همراه)

ج) تأمین انرژی لازم برای زنده ماندن (غذا و آب)

د) ادامه‌ی مسیر (با کمک نقشه یا بدون کمک نقشه)

هـ) سلامت (روانی و جسمی مانند آسیب‌ها و زخم‌ها و ...)

نحوه‌ی درست کردن کبریت عایق

می‌توانید به روش زیر، کبریت معمولی را عایق کنید.

- ابتدا چند عدد کبریت انتخاب کنید. یک ظرف متوسط را پر از آب نموده و روی شعله‌ی گاز بگذارید و صبر کنید تا آبش داغ شود. سپس مقداری موم یا پارافین جامد در ظرف دیگری بریزید و آن ظرف را درون آبِ در حال گرم شدن قرار دهید. بعد از مدتی موم‌ها آب می‌شوند. در این هنگام، چوب کبریت‌ها را درون موم‌ها قرار دهید تا سطح چوب‌ها به خوبی به موم آغشته گردد. سپس با موچین یا دم‌باریک، چوب‌ها را یک به یک از داخل ظرف برداشته و کنار بگذارید تا سرد شوند. مراقب باشید کبریت‌ها قبل از سرد شدن با یکدیگر برخورد نکنند. چیزی شبیه به قوطیِ فیلم دوربین عکاسی بیابید. مقداری پنبه در انتهایِ قوطی بگذارید و سپس چوب کبریت‌ها را طوری درون آن قرار دهید تا سر گوگردی آن، با پنبه‌ها تماس بگیرد. سعی کنید تعداد چوب‌ها به اندازه‌ای باشد که داخل قوطی حرکت نکنند و سر آن‌ها با اصطکاک از بین نرود. اگر انتهای چوب‌ها با درِ قوطی فاصله دارد، مقداری پنبه انتهای آن‌ها قرار دهید و درِ قوطی را ببندید. و اگر کبریت‌ها بزرگ‌تر از قوطی هستند، مقدار اضافی را ببرید. بعد از اینکه درِ قوطی را محکم بستید، درِ قوطی را با پارافین مذاب، آب‌بندی کنید. برای این‌کار می‌توانید از یک شمع روشن استفاده کنید. بلافاصله قبل از خشک شدنِ پارافین، با استفاده از نوار چسبِ برق، دور درِ قوطی را با چند دور محکم چسب بپیچید.



کیف کمک‌های اولیه

در مسیر کوه‌نوردی همیشه امیدوار هستید شرایطی به وجود نیاید تا مجبور شوید مانند لاستیک یدک خودرو که همراه دارید، از کیف کمک‌های اولیه استفاده کنید. هر دوی این موارد ویژگی خاص خود را دارند و سلامت آن‌ها باید به طور منظم بررسی شود. چسب‌هایی که در کمک‌های اولیه استفاده می‌شود ممکن است در مجاورت با رطوبت، حالت چسبندگی خود را از دست بدهند، بنابراین چسب‌های باند را هر چند وقت یک‌بار عوض کنید. از طرف دیگر، به تاریخ مصرف داروها، باند، سرنگ و سایر وسایل تاریخ‌دار نیز دقت کنید.

چسب پانسمان جراحت‌های وارده بر ماهیچه‌ها یا مفاصل را پوشش می‌دهد، باندها را محکم نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا با فشار این نوار روی زخم از خون‌ریزی جلوگیری شود.

می‌توان از سرنگ یک‌بار مصرف برای پاشیدن آب استریل روی زخم و یا تزریق استفاده کرد.

کیسه‌ی تهوّع در مواقعی که فرد در حالت تهوّع قرار می‌گیرد، همیشه در دسترس باشد.

باند توری کِشی مخصوص پوشاندن نقاَط زخم‌شده در ناحیه‌ی سر



تیغ جراحی استریل برای استفاده تحت نظر پزشک

باند زخم به منظور محکم کردن محل جراحت بر روی گاز استریل قرار می‌گیرد و آن را سفت می‌کند.

باند سه‌گوش برای پانسمان و ثابت نگه داشتن نقاط خاصی از بدن

انواع مختلف مسکّن‌ها از جمله استامینوفن و ژلوفن باید برای شرایط اضطراری همراه شما باشند. حواستان باشد برخی قرص‌های کدئین‌دار در خارج از کشور ممنوع می‌باشد. حتماً قوانین کشور مقصد را در این زمینه مطالعه نمایید.



محتویات کیف کمک‌های اولیه

کیف کمک‌های اولیه به همراه تمامی محتویات آن در بسیاری از فروشگاه‌ها وجود دارند. اما بسته به شرایط مسیر و طول آن باید موارد دیگری به آن اضافه شود. ممکن است بخواهید مسکّن‌های بیشتر یا موارد دیگری را به آن اضافه کنید که کاربرد خاص دارند، از جمله پماد موضعی برای جای گزیدگی حشرات. می‌توانید از کیف کمک‌های اولیه‌نیز مخصوص کوه‌نوردان استفاده کنید.

چسب درد برای درمان درد موضعی و موقت در عضلات

قیچی، وسیله‌ای ضروری است که برای بریدن چسب و باند یا گرفتن ناخن به کار می‌رود.

دستکش استریل یکبار مصرف برای جلوگیری از انتقال بیماری و عفونت

گاز استریل زخم برای پوشاندن زخمی که خون‌ریزی می‌کند، استفاده می‌شود.

انواع چسب زخم که بسته به نوع و محل زخم مورد استفاده قرار می‌گیرد.



همیشه یک چراغ قوه این امکان را به شما می‌دهد که در تاریکی اقدامات اولیه را انجام دهید.

پدالکلی که برای ضدعفونی کردن سطح زخم یا تزریق آمپول به کار می‌رود.

پودر خوراکی او.آر.اس که می‌تواند برای درمان اسهال به کار رود.

آبسلانگ (چوب بستنی) برای بستن آتل برای اعضایی مثل انگشت دست یا پا استفاده می‌شود.

از پنس برای بیرون کشیدن خرده چوب، شن و ریگ، نیش حشرات و مانند آن استفاده می‌شود. حتماً قبل از استفاده آن را ضدعفونی کنید.

کیف کمک‌های اولیه

هر شش ماه یکبار کلیه‌ی وسایل کیف کمک‌های اولیه را بررسی نمایید تا از منقضی نبودن تاریخ مصرف داروها و وسایل بهداشتی و از سالم بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. تزریق آمپول و استفاده از انواع قرص‌ها تحت نظر پزشک انجام می‌گیرد.

محتویات کیف کمک‌های اولیه

وسایل لازم در کیف کمک‌های اولیه‌ی هر طبیعت‌گرد، کوه‌پیما یا کوه‌نوردی، به شرح زیر هستند:

- پَدالکلی یک‌بار مصرف که حتماً برای تزریق باید از آن استفاده کنید. تمامی داروخانه‌ها پَدالکلی دارند.
- قوطی کوچک بتادین برای زخم‌هایی که احتمال عفونی شدن آن‌ها وجود دارد.
- باند ساده
- باند سه‌گوش
- باند پانسمان سر
- باند کِشی
- گاز اِستریل
- پماد سوختگی
- آبسلانگ
- تیغ بیستوری جراحی
- بتادین
- چسب ضد درد
- پودر او آر اس (ORS)
- چراغ قوه‌ی کوچک
- پنس و قیچی
- قرص کلر
- پماد پیروکسیکام
- اسپری ضد درد و ضد سوختگی
- فشارسنج
- دماسنج
- کمپرس سرد
- کیسه‌ی آب گرم
- دستکش استرلیزه
- زانوبند و مچ‌بند
- چسب زخم و بانداژ
- پماد عرق‌سوز
- اسپری ضد حشره
- پتوی نجات
- کیت مارگزیدگی
- راهنمای کیف و راهنمای داروهای مصرفی
- بروشور راهنمای امداد و نجات
- داروهای شخصی فرد
- ماسک
- پنبه‌ی هیدروفیل استریل
- وسایل بخیه (تیغ استریل، نخ و سوزن بخیه و چسب بخیه)*

* به همراه داشتن وسایلی مانند ست بخیه برای شرایط اضطراری، ضروری است و لزوماً به معنای استفاده‌ی خودِ شما از آن‌ها نیست، بلکه اینَ نوع کارهای تخصصی حتما باید توسط پزشک یا امدادگر انجام گیرند.

فهرست داروهای مورد نیاز در سفر

نکته‌ی مهم: این داروها حتماً باید با هماهنگی پزشک مصرف شوند. هدف از این فهرست، جدای از شناخت کلی داروهای مورد استفاده، این است که وقتی پزشکی در تیم کوهنوردی شما حضور دارد و دارویی را برای مورد خاصی تجویز می‌کند، این دارو در کیف شما وجود داشته باشد. بنابراین ذکر آن‌ها به معنای تجویز دارو از جانب ناشر نیست.

ضروری است قرص‌ها و آمپول‌هایی که نیاز به تجویز نسخه ندارند و معمولاً برای درمان دردهای عضلانی و موضعی به کار می‌روند، مانند استامینوفن، بروفن، ژلوفن و انواع ویتامین‌های محلول در آب، در کیف کمک‌های اولیه‌ی خود داشته باشید.

- سیپروفلوکساسین ۱۰۰۰ میلی‌گرم جهت درمان اسهال ـ آنتی‌بیوتیک (تحت نظر پزشک)
- کوتریموکسازول جهت درمان اسهال ـ آنتی بیوتیک (تحت نظر پزشک)
- سی‌لاکس ۷۵۰ میلی‌گرم، مسهل و جهت درمان یبوست (یک تا ۲ قرص در روز)
- قرص هیوسین، ضد اسپاسم و دل‌پیچه
- قرص متوکاربامول، ضد اسپاسم (هر ٦ ساعت)
- قرص رانیتیدین، ضد اسید معده، ترش کردن، سوزش سر دل (۱ تا ۲ عدد بعد از غذا)
- قرص آلومینیوم ام جی، ضد اسید معده، ترش کردن، سوزش سر دل (۱ تا ۲ عدد بعد از غذا)
- قرص دیازپام، ضد هیجان و خواب‌آور، شل‌کننده‌ی عضلات (قبل از خواب مصرف شود.)
- آدرنالین ۱ میلی‌گرم (تحت نظر پزشک)
- استازولامید، جهت پیشگیری از کوه‌گرفتگی
- دگزامتازون ٤ میلی‌گرم جهت درمان ارتفاع‌زدگی، بی‌خوابی، سردرد در ارتفاع (درمان خیز مغزی، هر ٦ ساعت)



- نیتروگیلیسیرین (پرل TNG)، جهت درمان دردِ سینه یا سابقه‌ی مشکل قلبی، درد قفسه‌ی صدری با حالت تهوع و تنگی نفس و عرق سرد (هر ۵ دقیقه زیر زبان حداکثر تا ۳ عدد)
- قرص استامینوفن ۵۰۰ میلی‌گرم، جهت درمان سردرد، التهاب، سرماخوردگی، کوفتگی (مسکّن، هر ۶ ساعت یک عدد)
- متوکلوپرامید ۲۵ میلی‌گرم، تهوع، سرگیجه، استفراغ (حداکثر ۳ بار در روز)
- نیفیدیپین ۲۰ میلی‌گرم جهت درمان خیز ریوی و درمان کوه‌گرفتگی (هر ۶ ساعت یک عدد)
- قرص دیفنوکسیلات جهت درمان دل‌درد، اسهال، دل‌پیچه (هر ۶ ساعت یک عدد)
- قرص ایبوپروفن ۴۰۰ میلی‌گرم، مسکّن دردِ دندان (هر ۸ ساعت یک عدد)
- دیکلوفناک ۵۰ میلی‌گرم، مسکّن و ضد درد (هر ۸ ساعت یک عدد)
- قرص آسپیرین، ضد درد، ضد تب، به تأخیر انداختنِ ایجاد لخته در خون
- قرص ارگوتامین ۳۰ میلی‌گرم جهت درمان میگرن (هنگام حمله، ۱ قرص، در صورت نیاز، بعد از ۶۰ دقیقه، ۱ قرص دیگر)
- قطره‌ی آنتی‌میگرن ۳۰ میلی‌گرم جهت درمان میگرن (در هنگام حمله، ۳۵ قطره در آب حل شود.)
- قرص ترامادول، ضد درد قوی (هر ۱۲ ساعت یک عدد)
- ادالت کلد یا کولد استاپ جهت درمان سرماخوردگی (هر ۶ ساعت یک عدد)
- پسودوافدرین ۵۰ میلی‌گرم جهت درمان سرماخوردگی و تقلیل خستگی (هر ۶ ساعت)
- قرص دیفن‌هیدرامین ۵۰ میلی‌گرم، ضد حساسیت (هر ۶ ساعت یک عدد)
- قرص آنتی‌هیستامین، ضد حساسیت (هر ۶ یا ۸ ساعت یک عدد)
- دکسترومتورفان ۵ میلی‌گرم، ضد سرفه (هر ۴ ساعت)
- کواموکسی‌کلاو ۵/۳ میلی‌گرم، ضد عفونت (روزی ۲ بار)
- قرص آلتادین، درمان التهاب گلو و تحریکات مخاط و خلط‌آور (هر ۴ ساعت ۱ قرص)
- قرص مکیدنی، ضد التهاب گلو
- قرص بنزودیازپین کوتاه‌اثر، آرام‌بخش و خواب‌آور (یک عدد قبل از خواب)
- قرص دی‌هیدروکدئین، ضد سرفه (هر ۸ ساعت یک عدد)
- آموکسی‌سیلین ۵۰۰ میلی‌گرم، آنتی بیوتیک (هر ۸ ساعت)
- مولتی ویتامین + مینرال، مکمّل غذایی (روزی یک عدد)
- قطره‌ی کلرامفنیکل ۱٪، درمان برف کوری (هر ۲ ساعت ۱ قطره)
- قطره‌ی سولفاستامید ۱۰ درصد چشمی، ضد عفونت
- قطره‌ی آتروپین ۰/۵ میلی‌گرم، تحت نظر پزشک
- قطره‌ی فنیل‌افرین ۲۵٪، ضد احتقان بینی (هر ۴ ساعت ۲ قطره)
- کرم هیدروکورتیزون ۱٪، درمان آفتاب‌سوختگی (۱ تا ۳ باردرروز)
- پماد کلوتریمازول، موضعی، ضد عفونت و ضد قارچ (روزی۲ بار)
- اسپری اکسی‌متازولین، ضد احتقان بینی



پزشکی کوهستان

نام برخی از کتاب‌هایی که در زمینه‌ی پزشکی کوهستان یا زمینه‌های مرتبط با آن در ایران چاپ شده است:

نام کتاب	ناشر	نویسنده/مترجم
سرمازدگی و یخ‌زدگی اندام‌ها	تهران، ایران سنجش	دکتر حمید مساعدیان
مجموعه اطلاعات پزشکی برای کوه‌نوردی ...	تهران، هومن صدر	دکتر حمید مساعدیان
تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا	تهران، ایران سنجش	دکتر ابوالفضل جوادی
ارتفاع‌گرفتگی (پیشگیری و درمان)	کرمانشاه، دانشگاه‌رازی	دکتر وحید تادیبی، نسرین عبداللهی (ترجمه)
سرما، قاتل خاموش	تهران، ایران سنجش	دکتر فرید عباسی دزفولی
طب کوهستان	جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران	دکتر فرزین حلبچی
هواشناسی و طبیعت‌گردی	تهران، بهشت	دکتر جعفر سپهری
پزشکی کوهنوردی‌وسایرورزش‌های‌درون‌طبیعت	تهران، نشر روان	رحیم دانایی (ترجمه)
سفر به مناطق مرتفع	اردبیل، مهرغزال	دکتر جلال‌الدین شهبازی (ترجمه)

وسایل اضافی پزشکی

فراموش نکنید تا داروی شخصی خود را همراه داشته باشید، از جمله آن‌هایی که تنها در مواقع خاص مصرف می‌کنید. شاید در مسیر کوه‌پیمایی به آن نیاز پیدا کنید. اگر سفرتان طولانی است، از نسخه‌های پزشک کپی بگیرید. ممکن است در طول سفر برای تهیه‌ی مجدد داروها به آن احتیاج داشته باشید. باید:

- اگر در جایی سفر می‌کنید که بیماری مالاریا در آن شایع است، قرص ضد مالاریا همراه خود داشته باشید.
- یک ماسک ایمنی پلاستیکی یا جیبی تهیه نمایید تا از شما در مقابل عوامل بیماری‌زا حفاظت کند و تنفس بهتری داشته باشید.
- کیسه‌ی اضطراری یا پتوی نجات همراه داشته باشید تا در بیشتر شرایط اضطراری گرمای لازم را فراهم کنید.
- برای مقابله با نقاط نیش حشرات یا خارش‌های موضعی، از اسپری، قرص‌های آنتی‌هیستامین و خمیر ضد اشتعال استفاده نمایید تا از خارش جلوگیری کنید.

موارد کاربردی دیگر

معمولاً موارد لازم از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. فهرستی از این موارد تهیه کنید و به مرور زمان این فهرست را اصلاح نمایید. می‌بینید که مواردی یافت می‌شوند که غیرضروری هستند و هیچ وقت به آن نیاز نخواهید داشت. این فهرست بر اساس شرایط آب و هوایی، مسیر، طول سفر و دسترسی راحت به وسایل در طول مسیر، تغییر می‌کند.

مواردی که باید به آن‌ها توجه کرد.

حفظ بهداشت شخصی کمک می‌کند زخم‌های سطحی دچار عفونت نشوند، بنابراین بهتر است صابون‌های تجزیه‌پذیر را در محفظه‌ای همراه خود داشته باشید. وسایلی که چندمنظوره هستند، در برخی موارد بسیار کاربرد دارند. یک ساعت مچی می‌تواند به عنوان ساعت زنگ‌دار یا فشارسنج استفاده شود. کیف‌های زیپ‌دار برای اینکه وسایل داخل آن‌ها دم نکنند و گرد و خاک و حشرات به آن‌ها نرسند، مفید هستند و کمک می‌کنند بتوانید وسایل خود را در آن‌ها بچینید.

جعبه‌ی وسایل شخصی

وسایل شخصی متفاوت هستند، اما می‌توان گفت شامل وسایل ابتدایی و اساسی، شانه‌ی مسافرتی، ژیلت اصلاح، صابون تجزیه‌پذیر، صابون خمیری، دستمال مرطوب و دستمال کاغذی، نخ دندان، خمیردندان کوچک و مسواک مسافرتی می‌باشند.


شانه‌ی سبک با طول ۷۵ میلی‌متر



خمیردندان با اندازه‌ی نمونه


تیغ یک‌بار مصرف با سرتیغ اضافه


یک مسواک مسافرتی با قسمتی که جدا شده و فرچه‌ی مسواک در آن قرار می‌گیرد.

ساعت

از ساعتی استفاده کنید که زنگ‌دار باشد. برخی از ساعت‌ها قابلیت‌های دیگری از جمله قطب‌نما، فشارسنج و ارتفاع‌سنج دارند تا به شما کمک کنند موقعیت و پیشرفت خود را شناسایی نمایید. امروزه ساعت‌های مخصوص کوه‌نوردی تولید شده‌اند که وزن کم و امکانات و مقاومت بسیاری دارند.


قاب ضد آب، اعداد درشت و صفحه‌ی نمایش پشتی، نور لازم را دارد.

جعبه‌ی وسایل تعمیر تشک بادی یا چادر

اگر تشک بادی دارید، داشتن این جعبه زمانی که تشک شما سوراخ می‌شود، لازم و ضروری است. می‌توانید از آن برای تعمیر وسایل دیگر از جمله لباس‌های مخصوص باران، چادر و کیسه‌خواب استفاده کنید.



جعبه‌ی وسایل تعمیر تشک بادی، شامل وسایل دوخت و دوز و چسب می‌باشد.

کیسه‌های زیپ‌دار

می‌توانید از هر چیزی، از لباس تا کبریت و از غذا تا وسایل الکترونیکی در این کیسه‌های زیپ‌دار محافظت کنید. زیپ محکم بسته شده و باعث می‌شود محتویات آن صاف بمانند. زیپ‌ها خیلی قوی نیستند، بنابراین کیسه‌های اضافی همراه خود داشته باشید.



محفظه‌ی ضد آب نقشه

محفظه‌ی شفاف و ضد آبی که نقشه در آن قرار می‌گیرد، کمک می‌کند حتی در شرایط بد آب و هوایی، بدون نگرانی بابت از دست دادن نقشه، مسیر خود را بیابید.


محفظه‌ی پلاستیک شفاف به این معنی است که نقشه‌ی شما قابل رویت می‌باشد.

قلاب کمک می‌کند طول طنابی که به دور گردن می‌پیچد، تنظیم شود.

محفظه‌ی شفاف روی قسمت سخت‌تر قرار می‌گیرد و از ورود آب به داخل نقشه جلوگیری می‌کند.

طناب انفرادی و کارابین پیچ

واژه‌ی طناب انفرادی برای طنابی با قطر هفت میلی‌متر و طول هفت تا ده متر به کار می‌رود. بودن طناب انفرادی به همراه یک کاراِبین پیچ برای برنامه‌های طبیعت‌گردی و مخصوصا برنامه‌های کوهپیمایی ضروری است. ممکن است در برنامه‌های زیادی مورد استفاده قرار نگیرد، اما ممکن است در موقعیتی خاص جان شما را نجات دهد. درست کردن صندلی سنگ‌نوردی، حمل مجروح، ساختن برانکارد، ایجاد کارگاه و صعود و فرودهای کوتاه همراه با حمایت، از کاربردهای طناب انفرادی است. روش دقیق استفاده از آن را در کلاس‌های آموزشی کوهپیمایی می‌آموزید.





وسایل تخصصی

آب و هوای بسیار بد و شرایط چالش‌برانگیز به وسایل بیشتری نیاز دارد. مطمئن شوید که آمادگی لازم را دارید، به ویژه زمانی که هوا سرد است و می‌دانید چگونه از وسایل استفاده کنید. وسایلی از جمله عصای کوه‌نوردی، مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) و یک دوربین می‌تواند سفر شما را لذت‌بخش‌تر سازد.

وسایل لازم برای آب و هوای سرد

راحتی در آب و هوای سرد، مسأله‌ی مهمی است که با انتخاب وسایل صحیح و دانستن اینکه چگونه با آن‌ها کار کنید، می‌توانید خود را خشک و گرم نگه دارید. لایه‌های بیشتری را به پوشش خود اضافه کنید تا گرم‌تر شوید. اگر تبر یخ یا عصای کوه‌نوردی همراه خود دارید، مطمئن شوید زمانی که کوله را به دوش خود می‌اندازید، می‌توانید به راحتی دستتان را تکان دهید.

چه چیزی با خود بردارید

سر، گردن، دست‌ها و پاهای خود را با لایه‌ای سبک و عایق بپوشانید تا اجزایی از بدنتان را که بیرون از لباس قرار می‌گیرد، از سرما حفظ کنید. پاپوش (گِتر) باید ضد آب و از جنس الیافی باشند که هوا در آن جریان داشته باشد تا مانع از گرم شدن زیادِ پا شود. کرامپون کمک می‌کند روی یخ و برف لیز نخورید و به زمین نیفتید.

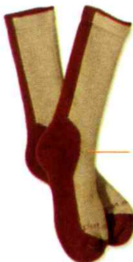
پاپوش (گِتر)

به‌گونه‌ای طراحی شده تا مانع از ورود رطوبت، برف و خاک به داخل شلوار یا کفش شود. این‌ها الیافی از جنس کفش هستند که آن را می پوشانند. پاپوش‌های زمستانی تا زیر زانو می‌آیند، ضد آب هستند و هوا به راحتی در آن‌ها جریان دارد. زیپی که در پشت آن‌ها قرار دارد، جدا کردن و پوشیدن را راحت می‌کند. یکی از قابلیت‌هایی که قسمت جلویی این پاپوش‌ها دارد این است که به قدری سفت می‌شود تا محکم، اطراف پا را بگیرد.



جوراب‌های عایق

می‌توان از جوراب‌های پشمی یا پرزدار در کیسه‌خواب و در طول شب استفاده کرد. جوراب‌های عایق پای شما را گرم نگه می‌دارند و مانع از ورود گرد و خاک یا رطوبتی می‌شود که ممکن است به هر دلیلی در کیسه‌خواب شما باشد. قبل از اینکه این نوع جوراب‌ها را بپوشید، پاهای خود را خشک کنید. توجه کنید که این نوع جوراب‌ها برای زمان خواب هستند و آن ها را در حین حرکت نپوشید.





یخ‌شکن پاشنه‌ای (چهارشانه)
این نوع یخ‌شکن‌ها کمک می‌کنند در سطوح لغزنده موقعیت خود را تنها با فشار بر روی یک قسمت از یخ‌شکن حفظ کنید. یخ‌شکن‌های پاشنه‌ای، زیر پاشنه‌ی کفش وصل می‌شوند.



بندی که به دور کفش پیچیده شده، یخ‌شکن را به آن متصل می‌کند.



یخ‌شکن پاشنه‌ای معمولاً چهار نوک دارد که به داخل یخ فرومی‌روند.

یخ‌شکن شش‌شاخه
این یخ‌شکن‌ها برای مسیرهای یخزده و برفی در اوقات گرم سال استفاده می‌شود. محل اتصال آن‌ها با برف و یخ ۶ پایه‌ی میخ‌مانند است که نسبت به یخ‌شکن‌های ۴شاخه کارایی بیشتری دارند. این نوع یخ شکن‌ها تمام پاشنه‌ی پا و قسمتی از کف پا را در بر می‌گیرند.



یخ‌شکن ده‌شاخه
این نوع یخ‌شکن مخصوص کوه‌نوردی حرفه‌ای در مسیرهای یخی و برفی است. معمولاً بدنه‌ی آن‌ها از فولاد کروم سخت‌کاری شده و پرچ‌ها و فنر و میله از فولاد ضدزنگ ساخته شده است. دارای پلاستیک‌های مقاوم و قابل‌انعطاف است و در قسمت‌های جلو و عقب سیستم ضد برف دارد.



یخ‌شکن دوازده‌شاخه
این نوع یخ‌شکن علاوه بر داشتن خصوصیات یخ‌شکن ده‌شاخه برای سخت‌ترین شرایط آبشار یخی و مسیرهای ترکیبی طراحی شده است. در برخی از این نوع یخ شکن‌ها سخمه‌ی جلویی عمودی آن خاصیت اصطکاک با یخ را در ان بالا می‌برد.



کیسه‌ی یخ‌شکن
با توجه به تیزی لبه‌های یخ‌شکن، حمل یخ‌شکن یکی از مباحث با اهمیت در این خصوص است. این کیسه‌ها دو قسمت سخت در سر و ته خود دارند که از آسیب‌های شاخه‌های یخ‌شکن جلوگیری می‌کنند. این کیسه‌ها قابلیت نصب بر روی کوله‌پشتی را نیز دارند.





یخ‌شکن کششی

این نوع یخ‌شکن از یک قطعه پلاستیک با خاصیت کشسانی تشکیل شده است که به دور بافت لاستیکی کفش می‌پیچند و گیره‌های فلزی کوچکی بر روی کفه‌ی زیرین کفش کشیده می‌شوند. این نوع یخ‌شکن مانند زنجیر چرخ ماشین عمل می‌کند و برای مسیرهایی که سطح آن‌ها با مقدار کمی یخ پوشیده شده، طراحی شده‌اند. بنابراین آن‌ها را به جای یخ‌شکن‌های قوی به کار نبرید.



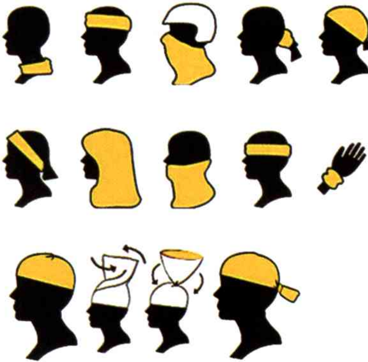
کلاه اسکی (دوچشمی)

این نوع کلاه، سر، گردن و قسمتی از صورت را می‌پوشاند. می‌توان آن را بدون کلاه و یا زیر یقه‌ی ژاکت پوشید تا گرمای بیشتری ایجاد کند. کلاه‌های دوچشمی در شب‌های سرد و هنگام خواب نیز کاربرد دارند، به این دلیل که از سر جدا نمی‌شوند. جنس این نوع کلاه‌ها از پلی‌پروپیلن، پشم درشت، پشم ریزشده و دیگر الیاف عایق است. وزن آن‌ها بسته به شرایط آب و هوایی متغیر است، اما به جز آب و هوای بسیار سرد، برای بیشتر کوه‌پیمایان، به اندازه‌ی کافی سبک است. این نوع کلاه در کوه‌نوردی، به کلاه توفان معروف است.



شال گردن

می‌توان شال‌های معمولی را به قاب کوله و دیگر وسایل وصل کرد و در شرایط خاص از آن برای پوشاندن دور گردن استفاده نمود. این نوع شال‌ها به‌گونه‌ای درست شده‌اند که بدون گره زدن، وقتی به دور چیزی پیچانده می‌شوند، محکم سر جای خود باقی می‌مانند. از طرفی دیگر، می‌توان آن را بالاتر کشید تا از عقب گوش‌ها و از جلو قسمتی از چانه را پوشش دهد. نمونه‌هایی از این شال‌ها که از جنس پشم ریزشده هستند، راحت، گرم و سبک بوده و به‌راحتی در کوله جا می‌گیرند. برخی از پوشش‌های گردن در جلوی خود زیپ دارند که می‌توانید در مواقعی که گرما زیاد شد، با باز کردن آن، باعث گردش هوا شوید. می‌توان شال گردن را بدون کلاه استفاده کرد. پیشنهاد می‌شود به جای این شال‌ها از روسری‌های چندکاره یا دستمال گردن استفاده کنید. این روسری‌ها متناسب با فصل، نازک یا ضخیم هستند. از آن‌ها می‌توانید به عنوان شال گردن، کلاه، کلاه طوفان، هدبند، ماسک، مچ‌بند، کش مو و ... استفاده کرد. در شکل مقابل، انواع کاربرد شال گردن نشان داده شده است.



عینک آفتابی

استفاده از عینک آفتابی در شرایط برفی، به ویژه اگر مسیر حرکت شما در ارتفاعات باشد، ضروری است. از شیشه‌های قوی‌تری استفاده نمایید تا نور یووی را فیلتر کنند و سعی کنید قاب عینک شما در اطراف بسته باشد تا نور شدید خورشید و اشعه‌های مضر از کناره‌های عینک به چشمتان نرسد. در شرایطی که وزش باد شدید است، عینک‌های آفتاب‌گیر با پوشش بیشتری که از صورت شما دارند، محافظ بهتری هستند. عینک آفتابی باید اندازه‌ی صورت شما باشد. اگر داخل این عینک‌ها به خاطر رطوبت، مه گرفته شود، برای لحظاتی آن را از چشمتان بردارید و تمیز کنید.



شیشه‌های این عینک باید اشعه‌های یووی را فیلتر کند. خاصیت یووی عینک را می‌توان با دستگاه‌های مخصوصی که در عینک‌فروشی‌ها وجود دارد، تست نمود. برای خرید عینک کوه‌نوردی، حتماً از نام‌های تجاری معروف و معتبر استفاده کنید.



دستکش

سیستم پوشش لایه‌ای همان‌طور که برای بدنتان جواب می‌دهد، برای دستانتان نیز مناسب است. یک لایه دستکش که عایق و از جنس پشم یا پلی‌پروپیلن و حتی به شکلی باشد که چهار انگشت در یک قسمت و انگشت شست در یک قسمت قرار گیرد، دست را گرم می‌کند. دستکش دیگر در لایه‌ی بعدی ضد آب و به‌گونه‌ای است که هوا در آن جریان دارد و مانع از ورود رطوبت می‌شود. دستکش‌های نازک کمک می‌کنند کارهای ظریف، از جمله راه‌اندازی اجاق یا سر هم کردن تیرک‌های چادر را به راحتی انجام دهید. حتی می‌توانید از آن‌ها به عنوان یک لایه‌ی اضافی برای ایجاد گرما استفاده کنید.



کلنگ کوه‌پیمایی

از این وسیله برای کوه‌پیمایی در شیب‌های کم استفاده می‌شود. بدنه‌ی این کلنگ‌ها به گونه‌ای است که از آن می‌توان برای ایجاد کارگاه استفاده کرد. روش استفاده و نحوه‌ی حمل این وسیله را در کلاس‌های کارآموزی مقدماتی آموزش برف و یخ خواهید آموخت.



تبریخ

وقتی در حال حرکت در مسیری پوشیده از یخ با شیب تند هستید، باید از این تیشه‌ها برای شکستن یخ و ایجاد پله در آن استفاده کنید. از طرفی دیگر می‌توانید آن را به عنوان لنگر برای کم کردن سرعت خود در زمان سُر خوردن به کار ببرید. شاید حتی اگر در تابستان به کوه‌نوردی در ارتفاعات و مسیرهای پوشیده از برف می‌پردازید، به این تیشه‌ها نیاز داشته باشید. اگر فکر می‌کنید که به تبریخ نیاز پیدا خواهید کرد، بهتر است نحوه‌ی استفاده از آن را در دوره‌های آموزش برف و یخ یاد بگیرید. در تمامی انواع این تبریخ‌ها، بند حمایتی وجود دارد که در هنگام استفاده از آن، دور مچ دست می‌پیچد تا اگر تبریخ از دست رها شد، نیفتد.



◄ چوب‌دست (عصا، باتون)

چوب‌دست‌های کوهنوردی کمک می‌کنند زحمت و خستگی کوه‌نورد کم شود. عصا مخصوصاً برای کسانی مفید است که پیرتر هستند یا وزن زیاد و یا زانودرد دارند. چوب‌دست‌های کوهنوردی با انتقال سنگینی به دست‌ها، فشاری را که روی کمر، پاها و مخصوصاً زانوهاست، کاهش می‌دهند. می‌توان از یک چوب‌دست نیز استفاده کرد ولی بیشتر کوه‌نوردان ترجیح می‌دهند از دو چوب‌دست استفاده کنند.

انواع چوب‌دست

بعضی از کوه‌نوردان از عصاهای اسکی استفاده می‌کنند اما بسیاری دیگر، عصاهای تلسکوپی را ترجیح می‌دهند. چوب‌دست کوه‌نوردی برخلاف عصاهای اسکی، مانند بازوهای تلسکوپ داخل یک‌دیگر می‌رود و ارتفاع آن کم و زیاد می‌شود. قابلیت‌هایی که همگان به دنبال آن هستند، بدنه‌ی سربی است که قدرت و استحکام بیشتری دارد و حالت فنری که جذب‌کننده‌ی شوک است و فشار را از روی زانوها کم می‌کند و شوک حاصل از سربالایی تند و پرش از سراشیبی را می‌گیرد. دسته‌ی چوب‌پنبه‌ای که مطابق با دست انسان زاویه گرفته، قابلیت دیگری است که باید در زمان انتخاب چوب‌دست به آن توجه کرد. دسته‌ی چوب‌پنبه‌ای، عرق دست را به خود می‌گیرد و مانع از تاول‌زدگی آن می‌شود.

استفاده از یک جفت عصا

کوه‌پیمایانی که از عصا برای کم کردن فشار زانوها استفاده می‌کنند، اغلب ترجیح می‌دهند از دو عصا به طور هم‌زمان بهره بگیرند. داشتن دو چوب‌دســـت به این معنی اســـت که باید وزن خود را روی چهار پایه تقسیم کنید. این موضوع همیشه مناسب نیست، به ویژه زمانی که وسایلی را باید با دست حمل کنید. البته ایـــن را هم بدانید که در هنگام کوه‌نوردی هر دو دست باید آزاد باشد و تمام وسیله‌ها را باید در کوله‌پشتی یا لباس‌ها جاسازی کرد.



کاربردهای جایگزین

از چوب‌دســـت‌های کوه‌نـــوردی می‌تـــوان به گونه‌های دیگر استفاده کرد:

- با اســـتفاده از آن، حیوانات مهاجم را از خود دور می‌کنید.
- ســـتون مناســـبی برای روکش برزنتی چادر و جایگزین خوبی برای میله‌های شکسته‌ی چادر است.
- می‌تواند یک تکیه‌گاه ثابت برای دوربین باشد. (اگرچه همه‌ی عصاها مناسبِ این کار نیستند.)
- در مواقع ضروری می‌توانِ با اســـتفاده از آن‌ها برای حمل مجروح و ساختن برانکارد استفاده کرد.

کاپشـــن و شـــلوار از جنس پارچه‌های تنفسی (گورتکس)

این لباس‌ها به عنوان لایه‌ی بیرونی استفاده می‌شوند و خاصیت تنفسی آن مانع ورود آب و رطوبـت به داخل و باعـث خروج رطوبت و عـرق بدن از داخل به بیرون می‌شـود. به همراه داشـتن کاپشـن نه تنها در زمستان، بهار و پاییز که تغییرات آب و هوایی در آن‌ها بیشتر اسـت، بلکه در تابستان هم ضروری است. پوشیدن شلوار گورتکس در برنامه‌های زمسـتانی و برنامه‌هایی که بارش باران زیاد است لازم می‌باشد. کیفیت خوب، وزن سبک و رنگ‌های مناسب با طبیعت را برای انتخاب ملاک قرار دهید.



کلاه متصل بـه لباس که سـر و گـردن و صورت را در مقابل باد و برف و باران محافظت می‌کند.



بند شـانه که شـلوار را به بدن محکـم می‌کند تـا حجم زیاد برف و یا فشار آب هنگام عبور از رودخانه، مشکلی ایجاد نکند.

زیپ سرتاسـری در لبه‌های شلوار که از آن طریق می‌توان دمای بـدن را تنظیم نمود. این زیپ‌ها و درزهای دوخت شلوار آب‌بندی شده‌اند تا رطوبت از آن وارد نشود.

گترهـای متصل به شـلوار با اتصال به کفش، شـلوار را محکم‌تر می‌کند و مانع ورود برف به داخل شلوار می‌شود.

کاپشن و شلوار پَر

این لباس‌ها نیز نوعی پوشش بیرونی محسوب می‌شوند و بیشترین میزان گِرما را دارند. نوع پَر و درصد ترکیبی ساقه و کُرک و همچنین میزان پَر بـه کار رفته در آن‌ها کیفیت آن را مشخص می‌کند.

از لباس‌هـای پَر معمـولاً در هنگام توقف‌های طولانی در مناطق سرد و در اردوگاه‌ها استفاده می‌شود. در تمامی صعودهای بلند و همچنین در صعودهای زمستانه که نیاز به شب‌مانی دارند، داشتن کاپشن و شلوار پَر ضروری است.





ژاکت و شلوار پُلار

پُلار به عنوان لایه‌ی میانی استفاده می‌شود، نقش عایق را دارد و مانع از خروج گرمای بدن می‌شود. لباس پُلار باید در تمامی برنامه‌ها و در فصول مختلف همراه شما باشد.



عینک توفان

در مناطق برفی، مخصوصاً بر روی یال‌ها، خط‌الرأس‌ها و قله‌ها که باد شدیدی می‌وزد، دانه‌های برف به حرکت درمی‌آیند و به سر و صورت کوه‌نورد اصابت می‌کند. بادهای شدید و سرد نیز آسیب جدی به صورت وارد می‌کند. کلاه توفان بخشی از این مشکل را حل می‌کند، ولی قسمت چَشم‌ها و اطراف آن را نمی‌پوشاند. عینک‌های معمولی هم توان مقاومت در برابر توفان و بادهای شدید را ندارند. عینک توفان که روی ابرو و بالای گونه‌ها را کامل می‌پوشاند و قابلیت UV هم دارد، در این شرایط ضروری است. نبود آن احتمال آسیب‌دیدگی قرنیه‌ی چشم و برف‌کوری را زیاد می‌کند.



لباس غار

محیط بیشتر غارها، محیطی نمناک و مرطوب است و این محیط باعث ایجاد هوای سرد در غار و خیس شدن لباس و بدن می‌شود. از طرف دیگر در برخی از بخش‌ها معابری تنگ وجود دارد که امکان گیر کردن لباس به آن‌ها وجود دارد. به همین خاطر بهترین گزینه برای غارنوردی حرفه‌ای و حتی مبتدی، لباس یکسره‌ی غارنوردی است. این لباس‌ها به صورت حرفه‌ای و ضد آب تولید می‌شوند و مخصوص غانوردی‌های بلندمدت و حرفه‌ای هستند.



برای برنامه‌های مبتدی و متوسط می‌توانید از لباس‌های کار یکسره که قیمت ارزانی هم دارند ولی ضد آب نیستند، استفاده کنید.

کوله‌ی غار

معابر تنگ و باریک در غارها این اجازه را به شما نمی‌دهد که کوله‌ی حجیم معمولی خود را به همراه ببرید. علاوه بر آن، لبه‌های تیز سنگ‌ها، دیواره‌ها، سقف و کف غار، پارچه‌ی کوله‌پشتی‌های معمولی را پاره می‌کند. ضد آب نبودن این کوله‌ها مانع دیگر استفاده از آن‌ها در غار است. برای حل این معضلات، کوله‌ی غار به شکل استوانه‌ای باریک، ضد آب و مقاوم تولید شده است که به راحتی در غار استفاده می‌شود. از چنین کوله‌هایی در دره‌نوردی‌های طولانی هم استفاده می‌شود.







وسایل مقابله با حیوانات

گاهی اوقات، حیوانات وحشی با سر زدن به اردوگاه‌ها به انسان‌ها نیاز پیدا می‌کنند و به دنبال غذا می‌گردند. این موضوع نه تنها برای شما که برای حیوانات هم که مستقل یا با عادت غذایی غیرطبیعی بزرگ شده‌اند، مشکل‌آفرین است. زمانی که در مناطق طبیعی مشهور به کوه‌پیمایی می‌پردازید، وسایل ضروری را برای حفاظت از غذای خود در برابر حیوانات همراه داشته باشید.

حواستان را در اردوگاه جمع کنید.

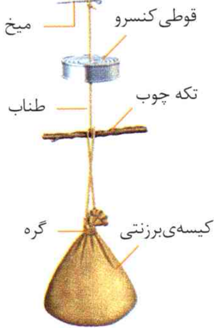
یک شیوه‌ی معمول برای دور نگه داشتن غذا از دست حیوانات، آویزان کردن آن‌ها از درخت است. هرچند در بیشتر مناطق، خرس‌ها و دیگر حیوانات در پیدا کردن غذا مهارت خاصی به دست آورده‌اند که لازم است استراتژی‌های دیگری از جمله ظرف‌ها و کیسه‌هایی که در برابر خرس‌ها مقاوم باشد، تهیه شود و غذا با طناب از روی نیزه‌ها آویزان گردد.



▲ **دور نگه داشتن غذا از دست حیوانات**
درختی را پیدا کنید که از محل خواب شما دور است. شاخه‌ای از آن که به اندازه‌ی کافی محکم است، انتخاب کنید و وسایل خود را از آن آویزان نمایید. غذا را به شکلی آویزان کنید که حداقل ۳/۵ متر از سطح زمین فاصله داشته باشد و از تنه‌ی درخت دور باشد.

مقاومت در برابر موش

خرس تنها حیوانی نیست که غذای شما را می‌دزدد. موش جانوری است که در اردوگاه‌های معروف، جان‌پناه‌ها و آلونک‌های کوه‌نوردی دیده می‌شود. به راحتی می‌توان در همان محل اردوگاه، کاری انجام داد که وسایل شما از دسترس موش در امان باشد. برای این کار به یک چاقوی جیبی، یک قوطی کنسرو کوچک، ۹۰ سانتی‌متر سیم یا طناب و یک تکه‌چوب کوچک نیاز خواهید داشت.



۱ از چاقوی جیبی استفاده کنید تا در قاعده‌ی قوطی کنسرو یک سوراخ به وجود آورید.

۲ قوطی را برعکس کنید و کمی از سیم را داخل آن قرار دهید. طنابی را که زیر قوطی قرار دارد، گره بزنید تا سر جای خود بماند. ۳۰ سانتی‌متر از طناب را زیر قوطی رها کنید.

۳ قسمت بالایی طناب را به میخ ببندید. تکه چوب را به حالت افقی به قسمت پایینی طناب ببندید. غذای خود را از این تکه‌چوب آویزان کنید. موش نمی‌تواند از قوطی رد شود و به غذا برسد.

ظرف‌های مقاوم در برابر خرس‌ها

این ظرف‌ها، محفظه‌های پلاستیکی و محکمی هستند که در برخی از مَناطق قابل دسترس بوده و به طور عادی ارزش ۵ روز غذا را در خود جای می‌دهند. کیسه‌های مقاوم در برابر خرس‌ها هم به همین صورت از الیاف مشابه جلیقه‌های ضد گلوله تهیه شده و مؤثر هستند. حتی با وجود این ظرف‌ها حتماً غذای خود را آویزان کنید زیرا ممکن است خرس یا حیوانی دیگر ظرف را به نقطه‌ای دورتر از اردوگاه منتقل کند.



ابزارهای مکانیکی و الکترونیکی

لازم نیست تا کوله‌ی خود را از هر ابزار الکترونیکی موجود در بازار پر کنید. اما برخی از این وسایل قابلیت‌هایی دارند که در شرایط آب و هوایی بسیار سرد یا مسیرهای سخت قابل استفاده هستند. مطمئن شوید ابزارهایی که انتخاب می‌کنید، کیفیت خوبی دارند و در مواقع ضروری شما را با مشکل مواجه نمی‌سازند.

ارتفاع‌سنج

زمانی که در مسیرهای کوهستانی حرکت می‌کنید، داشتن یک ارتفاع‌سنج به کارتان می‌آید. این وسیله با استفاده از تغییراتی که در فشار اتمسفر وجود دارد و می‌تواند آن‌ها را تشخیص دهد، میزان ارتفاع شما از سطح دریا را اندازه‌گیری می‌کند.



صفحه‌ی نمایشی که به راحتی خوانده می‌شود، اطلاعات دقیق را (تا ۹۰۰۰ متر) به شما نمایش می‌دهد.

دکمه‌های روی این دستگاه حتی از روی دستکش هم قابل لمس هستند.

مکان‌یابی

اگر ارتفاع اولیه در نقطه‌ی شروع حرکت شما تنظیم شود، می‌توانید از ارتفاع‌سنج به همراه نقشه استفاده کنید و موقعیت خود را تعیین نمایید.

قدم‌سنج

همیشه برای همگان جالب است که مقدار مسافتی را که پیموده‌اند، اندازه‌گیری کنند. قدم‌سنج این کار را انجام می‌دهد. دانستن این موضوع به شما کمک می‌کند موقعیت خود را تعیین کنید و مسیرتان را بشناسید.



صفحه‌ی نمایش دیجیتال، مسافت طی شده و تعداد قدم‌ها را نشان می‌دهد.

وزن و طول قدم‌های خود را تعیین کنید تا قدم‌سنج کار خود را آغاز کند.

تعیین مسافت

بیشتر قدم‌سنج‌ها تعداد قدم‌ها را می‌شمارند و سپس از روی آن مسافت طی شده را محاسبه می‌کنند. برای محاسبه‌ی دقیق، باید اول طول قدم‌های خود را اندازه‌گیری کنید.

گوشی تلفن همراه

هنگامی که به تنهایی و به ویژه در مناطق دوردست کوه‌نوردی می‌کنید و به کمک نیاز دارید، گوشی تلفن همراه به درد شما می‌خورد. ممکن است در آن منطقه هیچ سیگنال یا موقعیتی برای شارژ باتری گوشی خود نداشته باشید، اما با این حال، راه حل جایگزینی وجود ندارد و از نظر عقلانی ناچارید که آن را همراه خود ببرید.



هرچه بدنه‌ی گوشی استحکام بیشتری داشته باشد، در مسیرهای طولانی کارایی بیشتری خواهد داشت. گوشی‌های هوشمند قابلیت نصب برنامه‌های مرتبط با جی.پی.اس و مکان‌یابی را دارند. در مواقع ضروری می‌توانید از این برنامه‌های نصب‌شده استفاده کرده و مسیر خود را بیابید و یا موقیت خود را به دوستانتان اطلاع دهید. البته از نظر ساختاری، گوشی‌های دکمه‌ای برای شرایط سخت، مانند سرما مناسب‌ترند.

در تماس باشید

زمانی که در مناطق طبیعی و شلوغ از گوشی تلفن همراه خود استفاده می‌کنید، مراقب باشید. ممکن است دیگر هم‌نوردان دوست نداشته باشند مکالمات شما را بشنوند. سکوت طبیعت را نشکنید.



دوربین چشمی

اگرچه دوربین‌ها بیشتر برای تماشای طبیعت و پرندگان، یا داشتن نمایی نزدیک‌تر از اراضی و مناطق دوردست مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما می‌توان از آن‌ها در یافتن راه نیز کمک گرفت. زمانی که به دنبال یک راه می‌گردید یا یک جاده‌ی مرزی را هدف قرار داده‌اید، دوربین‌های چشمی به کمک شما خواهند آمد.



به دنبال دوربینی باشید که سیستم تنظیم دوری و نزدیکی آن ساختار محکمی‌داشته باشد.

شیشه‌ی دوربین بزرگ‌تر، نور بیشتری را جذب و نمای واضح و دقیق‌تری را فراهم می‌کند.

داشتن تصویری خوب

از پرنده‌نگری تا ستاره‌شناسی، هر تخصص یا علاقه‌ای که داشته باشید و از دوربین برای آن استفاده کنید، بدنه‌ی سبک ولی محکم آن‌ها لذت تماشای دنیای وحش را افزایش می‌دهد.

مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)

جی‌پی‌اس با استفاده از چندین سیگنال از ماهواره‌هایی که به دور زمین می‌چرخند، موقعیت دقیق شما را بر روی زمین تعیین می‌کند. می‌توانید مسیر پیمایش خود را در این دستگاه ثبت نمایید و نقاط مختلف، از قبیل چشمه، جان‌پناه، قله و مانند آن را در آن مشخص کنید. هم‌چنین می‌توانید از طریق نرم‌افزارهای مخصوصی که معمولاً همراه با جی‌پی‌اس در هنگام خرید تحویل خواهید گرفت، مسیر یا نقاط مورد نظر را از طریق کامپیوتر وارد دستگاه خود کنید و با استفاده از امکانات آن، خود را به مقصد برسانید.
از طرفی، مکان‌یاب‌های الکترونیکی می‌توانند مدت سفر را به صورت تقریبی محاسبه کنند. میزان سرعت حرکت، ارتفاع از سطح دریا، مسافت طی شده، میانگین سرعتی که در زمان مشخصی طی شده است، تعیین موقعیت شما بر روی نقشه و مشخص کردن جهت جغرافیایی نیز از دیگر قابلیت‌های جی‌پی‌اس است.
اکنون مدل‌های مختلفی از جی‌پی‌اس در بازار ایران وجود دارد که هر کدام با توجه به کارایی خود، قیمت متفاوتی دارند.
از خصوصیات ظاهری جی‌پی‌اس مناسب با برنامه‌های کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی می‌توان به ضد آب و ضد ضربه بودن، قابلیت کار با دستکش، داشتن بند حمایت مناسب، قابلیت نصب روی وسیله‌ی نقلیه مانند دوچرخه، وزن سبک و حجم کم آن اشاره کرد. در عین توجه به خصوصیات ظاهری، در نظر گرفتن کارایی مناسب از قبیل مجهز بودن به آخرین نقشه‌های موجود، قابلیت ارتقای نسخه‌ی نرم‌افزاری از طریق اینترنت، آنتن‌دهی مناسب، قابلیت ثبت نقطه و مسیر به تعداد زیاد، قابلیت انتقال اطلاعات به جی‌پی‌اس‌های مشابه و کامپیوتر و داشتن حافظه‌ی جانبی با حجم بالا لازم و ضروری است.



دستگاه جی‌پی‌اس
مهم‌ترین اطلاعات مورد نیاز در طول مسیر، از جمله سرعت حرکت، فاصله‌ی طی شده، موقعیت در نقشه، فاصله تا مقصد، ارتفاع، فشار هوا، جهت جغرافیایی و مختصات جغرافیایی و مانند آن در صفحه نمایش دستگاه دیده می‌شود. هر کدام از قسمت‌ها در منوی خاص خود قابل دسترس و تنظیم هستند.

دکمه‌ها به صورتی هستند که کار کردن با آنها از روی دستکش هم میسر باشد.



کارابین متصل به این دستگاه به عنوان بند حمایت به کار می‌رود و به کوله یا کمربند شما وصل می‌شود.

همیشه از بسته بودنِ در محفظه‌ی باتری مطمئن شوید.

درزهای محکم و آب‌بندی‌شده مانع ورود گرد و خاک و رطوبت به داخل دستگاه می‌شود.



عکس‌برداری

عکس‌برداری، بهترین راه برای ثبت خاطره‌ی مکان‌هایی است که در طول کوه‌پیمایی دیده‌اید. اما اگر می‌خواهید تصاویر با کیفیتی را به خانه ببرید، با چالش‌های جدی روبه‌رو خواهید بود. اول از همه اینکه، محدودیتی که در حمل بار دارید، تعداد وسایلی را که می‌توانید با خود ببرید، کم‌تر می‌کند. از طرفی، سختی‌هایی که در بیرون بودن در هر شرایط آب و هوایی وجود دارد، می‌تواند برای عکس‌برداری و فیلم‌برداری که کاری ظریف و حساس است، مضر باشد.

دوربین دیجیتال

دوربین دیجیتال بهترین انتخاب است. این نوع دوربین‌ها این فرصت را ایجاد می‌کنند تا بتوانید چندین تصویر را پی‌درپی بگیرید و آن‌ها را مرور کنید و تصویری را که بهتر است انتخاب و ذخیره نمایید. وقتی از حیات وحش عکس می‌گیرید، برخی از تصاویر اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند، به این دلیل که نمی‌توانید موضوع عکس را کنترل کنید. بعضی از دوربین‌های دیجیتال به اندازه‌ای کوچک هستند که به راحتی در کف دست جا می‌گیرند. این حالت قابلیتی ویژه برای کوه‌نوردان به شمار می‌آید، اما باید به دقت در برابر باران و گرد و خاک محافظت شوند. در یک سفر طولانی، باید کارت‌های حافظه‌ی اضافی و مخصوصاً باتری اضافه همراه خود داشته باشید. بیشتر دوربین‌های دیجیتال قابلیت انتقال از طریق اینترنت به منبعی دیگر را ندارند، مگر اینکه لپ‌تاپی همراه خود ببرید و این کار را با آن انجام دهید. امروزه بیشتر شرکت‌های تولیدکننده‌ی دوربین دیجیتال برای کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان متناسب با فعالیتشان اقدام به تولید دوربین‌های ضدغبار، ضدضربه و ضدآب با کیفیت مطلوب و وزن پایین نموده‌اند. با جستجویی ساده می‌توانید این دوربین‌ها را بیابید و با هم مقایسه کنید و با توجه به نیازتان یکی از آن‌ها را تهیه نمایید.

قبل از اینکه مکان‌یاب الکترونیکی بخرید

قبل از تهیه‌ی مکان‌یاب الکترونیکی (جی‌پی‌اس)، به این مسائل توجه کنید:

- آیا می‌خواهید یک مدل ساده از این مکان‌یاب تهیه کنید که با یک نقشه‌ی معمولی مورد استفاده قرار گیرد، یا مدلی را می‌خواهید که در حافظه‌ی خود نقشه داشته باشد و بتوانید امکانات بیشتر را دانلود و روی آن نصب کنید؟
- آیا می‌خواهید علاوه بر موقعیت خود، ارتفاعی را که در آن قرار دارید، بدانید؟
- آیا اندازه و وزن این دستگاه برای شما مهم است؟ مدل‌های ساده، سبک‌تر و کوچک‌تر هستند.
- آیا به قابلیت‌های دیگری از جمله اطلاعات مربوط به آسمان شب و حرکت ستارگان، بدنه‌ی ضد آب، تقویم یا نمایشگر دقیق میزان باتری نیاز دارید؟



قسمت مدرج مخصوص تنظیم برنامه‌ها
برنامه‌های دوربین به صورت دستی انتخاب می‌شوند که شامل تنظیم خودکار است.

فلش
می‌توان به صورت دستی، برنامه‌ی فلش خودکار را فعال یا غیر فعال کرد.

نمایاب
تصاویر از طریق این قسمت به صورت فریم درمی‌آیند و در یک صفحه نمایش کوچک LCD نشان داده می‌شوند.

لامپ خودکار
کمک می‌کند تا دوربین روی نقطه‌ای متمرکز شود و با تأخیر زمانی از آن عکس بگیرد.

لنز
در این نوع دوربین، لنزها با نمایاب در یک قسمت قرار دارند؛ لنزهایی که به صورت خودکار بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی می‌کنند. در مدل‌های استاندارد تا ۳ برابر قدرت بزرگ‌نمایی وجود دارد.

▲ **دوربینی بدون نیاز به فیلم**
محبوبیت دوربین‌های دیجیتال، هم‌زمان با کیفیت تصویر و کارکرد آن‌ها افزایش می‌یابد.



دوربین ضد آب

درزبندی و آب‌بندی دوربین‌های دیجیتال ضد آب به وسیله‌ی مواد خاصی انجام می‌شود تا از دوربین در برابر نفوذ آب محافظت نماید. مقاومت در برابر گرد و غبار، خصوصیت دیگر این نوع دوربین‌هاست. ضد ضربه بودن، مزیت دیگری است که در این قبیل دوربین‌ها وجود دارد. این خصوصیات باعث می‌شود فرد کوه‌پیما یا طبیعت‌گردی که با اقلیم‌های مختلف جغرافیایی و آب و هوایی روبه‌رو می‌شود، نگران آسیب دیدن دوربین خود با عدم کارایی آن نباشد. پیمایش منطقه‌ای کویری که ذرات خاک و شن با کوچک‌ترین بادی پراکنده می‌شوند، یا در برنامه‌های غارنوردی و مناطق صخره‌ای که امکان افتادن و ضربه خوردن دوربین وجود دارد، یا در غارهای آبی و با فرود از آبشار و یا رودخانه‌نوردی که خیس شدن وسایلتان قطعی است، یا در هوای بارانی، مه شدید و رطوبت بالا در مناطق جنگلی، و یا در صعودهای زمستانه که دمای هوای منفی را تجربه می‌کنید، همه و همه شرایطی هستند که با این دوربین‌ها می‌توانید به راحتی عکس بگیرید و نگران آسیب دیدن آن نباشید.



بسته به خصوصیاتی که شرکت تولیدکننده‌ی دوربین در راهنمای استفاده از آن معرفی کرده است، هر دوربین دیجیتال ضد آب، می‌تواند میزان رطوبت مشخصی را و در شرایط مشخصی تحمل کند. مثلاً ممکن است دوربین ضد آب شما نسبت به پاشیدن آب در زاویه‌ای خاص حساس باشد، یا اگر آب با فشار زیاد از جایی به دوربین بپاشد آب به داخل آن نفوذ کند یا فقط تا عمق معینی در زیر آب مقاوم باشد. درواقع، هر چه در عمق بیشتری در آب فرو می‌روید، فشار آب بیشتر شده و در نتیجه قدرت نفوذ آن افزایش می‌یابد. عمقی که دوربین در زیر آب مقاومت دارد، مقدار قدرت ضربه‌گیری دوربین و کم‌ترین دمایی که در آن کار می‌کند، در مشخصات اصلی و معمولاً بر روی بدنه‌ی اصلی دوربین حک شده است. این دوربین‌ها مزیت‌های دیگری نیز دارند که مناسب برنامه‌های کوه و طبیعت است. داشتن دستگاه جی‌پی اس یکی از این مزیت‌هاست. هر عکسی که می‌گیرید می‌توانید مختصات جغرافیایی عکس را هم در مشخصات تصویر ثبت نمایید. WiFi مزیت دیگری است که می‌توانید از طریق آن و با استفاده از اینترنت، تصاویر خود را به اشتراک بگذارید.





دوربین‌های نقطه-شلیک

این نوع دوربین‌ها در هر دو مدل دیجیتال و استاندارد وجود دارند. برخی از شرکت‌ها انواعی از این دوربین‌ها را تولید می‌کنند که در برابر هر شرایط آب و هوایی مقاوم و مانند مدل استاندارد آن سبک است. اما می‌توان از آن در شرایط آب و هوایی بارانی و حتی تا عمق ۳ متر یا بیشتر آب استفاده کرد. آن‌ها کمک می‌کنند بتوانید در شرایط آب و هوایی نامناسب عکس بگیرید.

کاری کنید عکس‌ها سرزنده باشند.
دوربین‌های نقطه-شلیک، محکم، سبک و راحت هستند و قابلیت‌های بسیاری دارند که به همین دلیل به کوه‌نوردان پیشنهاد می‌شود. این دوربین‌ها با باتری کار می‌کنند، پس به اندازه‌ی کافی باتری همراه خود داشته باشید.



دوربین SLR (بازتابی تک‌لنزی)

مدل‌های قدیمی این نوع دوربین‌ها، از فیلم‌های ۳۵ میلی‌متری و لنزهای قابل تعویض استفاده می‌کردند. این دوربین‌ها، که می‌تواند بهترین نتیجه را داشته باشد، بهترین گزینه برای عکاسان حرفه‌ای است. با این وجود ممکن است برای نیازهای بیشتر کوه‌نوردان، پیچیده و سنگین باشد.

لنزهای دوربین‌های SLR
قابل تعویض بودن لنزهای این نوع دوربین‌ها باعث شده که به عنوان انعطاف‌پذیرترین نوع دوربین شناخته شوند. لنزهای ثابت در بزرگ‌نمایی‌های مختلفی تولید می‌شوند. لنزهایی با زاویه‌ی دید وسیع، زاویه‌ی دید عکاس را بیشتر می‌کند. لنزهای بزرگ‌نمایی عکاسی رادیویی، برای هر دو عکس‌برداری با فاصله و از نزدیک مناسب است. فیلترهای رنگی می‌توانند برای ایجاد اثر به دوربین اضافه شوند.





عکاس: یونس شریعتمداری
انجمن غار و غارشناسی ایرانیان
استان مرکزی، غار نخجیر

وسایل مورد نیاز در هر برنامه

با بررسی فهرست تفکیک‌شده‌ی زیر قبل از هر سفر، احتمال جا گذاشتن وسیله‌ها کاهش می‌یابد. بدیهی است برخی از این وسیله‌ها در همه‌ی برنامه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و برخی از آن‌ها متناسب با نوع برنامه تغییر می‌کند.

عمومی

- کوله‌پشتی
- کتاب
- کیف‌بقا (توضیح در صفحه‌ی ۷۱)
- داروهای عمومی مورد نیاز
- بلیط (هواپیما، قطار، هتل و ...)
- تنقلات
- خشکبار
- فلاسک
- قلم و کاغذ
- نقشه و کروکی
- کارت شناسایی
- شماره‌ی تماس نزدیکان برای تماس ضروری
- کارت عابربانک
- دفترچه‌ی بیمه
- پول نقد
- شارژر تلفن همراه
- مدارک اتومبیل
- کارت سوخت
- مجوزهای برنامه
- دوربین چشمی
- دوربین عکاسی و فیلم‌برداری
- شماره تماس‌های مورد نیاز
- خلاصه‌ای از اطلاعات مقصد
- لباس گرم متناسب با فصل
- کلاه آفتابی
- عینک آفتابی
- دمپایی، صندل، کفش مناسب

کمک‌های اولیه

- داروهای مورد نیاز (فهرست داروهای لازم و موارد استفاده‌ی آن در صفحات قبل آمده است.)
- چسب رولی کوچک
- باند کشی ۵ و ۱۰ سانتی‌متر
- گاز استریل
- پماد سوختگی
- پماد تتراسیکلین (بتادین)
- آبسلانگ (چوب بستنی)
- پنبه‌ی استرلیزه
- باند ساده
- باند سه‌گوش
- چسب ضد درد
- پودر او.آر.اس
- چراغ قوه‌ی کوچک
- پنس
- قیچی
- قطره‌ی استریل چشمی
- محلول ضد عفونی
- سرنگ
- قرص کلر
- پماد پیروکسیکام
- اسپری ضد درد
- فشارسنج
- دماسنج
- کمپرس سرد
- کیسه آب گرم
- دستکش استرلیزه
- زانوبند
- چسب زخم
- پماد عرق‌سوز بدن
- اسپری ضد حشره
- اسپری ضد خون‌ریزی
- پَد الکلی آنتی‌سپتیک
- پتوی نجات
- کیت مارگزیدگی

فهرست دقیقه‌ی آخر

از کارهایی که قبل از ترک خانه باید انجام دهید، فهرست تهیه کنید؛ مواردی از جمله بستن شیر اصلی گاز و آبگرمکن یا تحویل کلید منزل به همسایه.

- غذاهای مورد نیاز خود را از یخچال بردارید.
- بطری‌های آب را پر کنید.
- در کوله‌ی خود جای مناسب و امنی برای کلیدها در نظر بگیرید. داخل زیپ روی درِ اصلیِ برخی کوله‌های حرفه‌ای، جای مناسبی برای این کار وجود دارد.
- اطلاعات به روز هواشناسی را بررسی کنید.
- مطمئن شوید از روی چک‌لیست‌های ارائه شده تمام وسایل مورد نیاز خود را برداشته‌اید.
- مطمئن شوید مجوزهای لازم از جمله ورودی یا بلیط پارکینگ را همراه خود دارید یا برای آن فکری کرده‌اید.
- از برنامه‌ی سفر خود دو کپی بگیرید. یکی را در خودرو بگذارید و دیگری را به دوستان یا آشنایان بدهید.
- یکی از دوستان خود را راهنمایی کنید تا اگر نتوانستید طبق زمان‌بندی برنامه برگردید، به عنوان پشتیبان شما چه کاری انجام دهد و با چه کسی تماس بگیرد. تا جایی که برایتان مقدور است، در هر مرحله از برنامه، او را در جریان سفر خود قرار دهید.

وسایل تکمیلی

- وسایل فنی مورد نیاز با توجه به نوع برنامه، از قبیل: کارابین، هشت‌فرود، کوییک‌درا، میخ، هارنس، کلاه ایمنی، رول و...
- چراغ خوراک‌پزی
- کپسول اضافی
- فندک، کبریت، کبریت عایق‌بندی
- قوری
- قند و چای
- لیوان
- قرص الکل جامد
- قرص کُلر
- ظرف آب
- چاقو، چنگال، قاشق
- در بازکن
- ماهی‌تابه‌ی کوچک
- مواد غذایی اضافی فشرده
- نمک، فلفل، ادویه
- میوه
- یک وعده غذای اضافی
- قرص تصفیه‌ی آب
- نی قابل انعطاف
- چراغ پیشانی
- باتری اضافی برای چراغ‌قوه، جی‌پی‌اس، گوشی، دوربین و ...
- سوت
- روزنامه
- دستمال کاغذی
- یک قطعه مشمّای بزرگ
- چند عدد پاکت فریزر
- چند عدد پاکت دسته‌دار
- نخ و سوزن، جوال‌دوز
- طناب و نخ ضخیم اضافی
- طناب انفرادی
- سنجاق قفلی
- ناخن‌گیر
- پتوی نجات
- قطب‌نما
- مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)
- کیف کمک‌های اولیه
- بند کفش و گتر اضافی
- روکش کوله
- چوب‌دست
- زیرانداز چادر
- زیرانداز کیسه‌خواب
- زیرانداز عایق
- کیسه‌خواب
- روکش کیسه‌خواب
- چادر ضد آب
- باتری گوشی اضافی
- ژل سوختی
- ژل نظافتی
- شمع
- در بازکن
- لیزر و آینه برای علامت دادن
- نقشه
- کیسه زباله
- زغال (برای سوخت)
- هیزم
- زغال (برای علامت‌گذاری)
- بیلچه‌ی تاشو
- سیم مفتولی
- منور
- اسکاچ
- مایع ظرفشویی
- سفره
- شمع
- صندلی راحتی
- قلاب ماهیگیری
- کتاب‌های مرجع (پرنده‌نگری، حشره‌شناسی و ...)
- خلاصه‌ای از اطلاعات مقصد
- لباس ضد آب
- دستکش
- کلاه پُلار
- قایق بادی
- لباس شنا
- جوراب اضافی
- پانچو
- گتر
- عینک آفتابی
- دستمال بزرگ
- لباس زیر اضافی
- توری صورت (برای حشرات)
- نَنو
- ذره‌بین
- لباس استتار
- بادگیر اجاق
- مخزن سوخت
- بالش بادی
- جعبه‌ی دوخت و دوز/ تعمیر
- ساعت
- دستمال گردن

بهداشتی

- نخ دندان، مسواک و خمیر دندان
- شانه، ژیلت اصلاح
- وسایل بهداشتی مخصوص خانم‌ها
- عطر، ادکلن
- کرم ضد آفتاب
- شامپو، حوله
- صابون خمیری
- پودر رختشویی
- گوش‌پاک‌کن



فصل دوم:

برنامه‌ریزی برای حرکت





برنامه‌ریزی برای یک کوهپیمایی کوتاه

کوه‌پیمایی در حومه‌ی محل سکونت خود، این فرصت جذاب را برای شما فراهم می‌کند تا قدرت پاهای خود را امتحان کنید، با وسایل آشنا شوید و مهارت‌های جدیدی بیاموزید. کوه‌پیمایی در اطراف منزل، مانع از صرف زمان برای مسافرت و رسیدن به مسیر کوه‌پیمایی می‌شود. این اقدام باعث می‌شود تجربه‌ی پیاده‌روی در طبیعت را در محیطی که برای شما آشناست، تجربه کنید و بتوانید برای دفعه‌ی بعد، در شرایط آب و هوایی نامناسب به خوبی برنامه‌ریزی کنید.

برنامه‌ی آینده

قبل از اینکه حرکت را از نقطه‌ی شروع مسیر آغاز نمایید، باید در مورد مسائل پیش روی خود اطلاعات کسب کنید. اما چیزی که به دانستن آن نیاز دارید، به نوع برنامه شما بستگی دارد. برای مثال، پیاده‌روی ساده و کوتاه در مسیری شناخته شده و صاف، به برنامه‌ریزی چندانی نیاز ندارد و تنها کافی است کوله‌ی نیم‌روزه‌ی خود را بردارید و حرکت کنید. کوه‌پیمایی در مسیری ناهموار و طولانی‌تر، به برنامه‌ریزی و وسایل بیشتری نیازمند است.

در پیِ اطلاعات مسیر

برای مَسیرهای کوتاه، شاید یک کتابچه‌ی راهنمای مسیر، تمام آن چیزی باشد که برای یک برنامه‌ی ایمن و لذت‌بخش نیاز خواهید داشت. اما برای مسیرهای طولانی لازم است در پیِ اطلاعاتی از قبیل شرایط مسیر، نوع خاک، پستی و بلندی‌ها، مخاطرات طبیعی، موانع و امکان دسترسی به آب باشید. در هر دو حالت باید گزارشات به‌روزِ هواشناسی را دنبال کنید. می‌توانید این اطلاعات را از منابع مختلفی به دست آورید. معمولاً گروه‌های کوه‌نوردی هر منطقه، وب‌سایت‌هایی حاوی اطلاعاتی درباره‌ی شرایط مسیر دارند و برخی از آن‌ها راهنمایانی از بین اعضای گروه خود برای گروه‌هایی که به منطقه آشنا نیستند، معرفی می‌کنند. اعضای این گروه‌ها می‌توانند توصیه‌های خوبی در مورد شرایط مسیر و وسایلی که نیاز دارید در اختیار شما قرار دهند. مسیرها بر اساس سختی درجه‌بندی می‌شوند و شما می‌توانید مسیری را مطابق با انگیزه و توانایی خود انتخاب کنید. بعضی از گروه‌های کوه‌نوردی در ایران سرپناه‌هایی را به عنوان

مسیر دشوار
مطمئن باشید پیاده‌روی در مناطق ناهموار با شیبی تند، زمان مسافرت شما را افزایش می‌دهد. زمانی که برای یک برنامه‌ی پیاده‌روی برنامه‌ریزی می‌کنید، مطمئن شوید که درباره‌ی آن مسیر اطلاعات کافی در اختیار دارید.

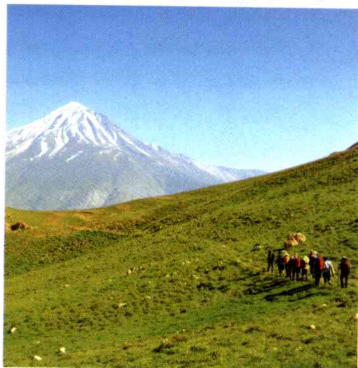


پناهگاه یا جان‌پناه در دل طبیعت ساخته‌اند. برخی از این مکان‌ها با همکاری فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ساخته شده‌اند. برای استفاده از برخی از پناه‌گاه‌ها مانند پناهگاه بارگاه سوم در یال جنوب شرقی قله‌ی دماوند باید هزینه‌ای را بپردازید، ولی بیشتر پناهگاه‌های کشور و همه‌ی جان‌پناه‌های کوهستانی رایگان هستند، به شرطی که به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که قبل از پر شدن جان‌پناه‌ها به آنجا برسید. فهرست جامعی از پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌های ایران در ضمیمه‌ی آخر کتاب آمده است.

برخی فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی، همان‌طور که وسایل مورد نیاز را می‌فروشند، نقشه‌های محلی و کتاب‌های راهنما هم عرضه می‌کنند. فروشندگان این فروشگاه‌ها اغلب خود از علاقه‌مندان به کوه‌نوردی هستند و می‌توانند درباره‌ی مسیرهای محلی مورد علاقه‌ی شما، توصیه‌های خوبی داشته باشند. بیشتر این فروشگاه‌ها، کلاس‌ها و سمینارهای رایگان برگزار می‌کنند که شرکت‌کنندگان در آن، مهارت‌های مرتبط را می‌آموزند. ممکن است فروشندگان عمده‌ی وسایل کوه‌نوردی، خبرنامه‌ای داشته باشند که گروه‌های پیاده‌روی گزارشاتی را در مورد فعالیت‌ها و برنامه‌های خود در آن ارائه می‌کنند. (فروشگاه‌های کوه‌نوردی در ایران این‌گونه نیستند که کلاس‌های رایگان آموزشی برگزار نمایند. متأسفانه آموزش رایگان، حتی در دستور کار متولیان کوه‌نوردی و گردشگری در ایران مانند فدراسیون کوه‌نوردی و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هم وجود ندارد. البته اکثریت قریب به اتفاق فروشندگان، کوه‌نورد هستند و به ویژه در شهرستان‌ها و مراکز استان‌ها، این فروشگاه‌ها می‌توانند به عنوان یکی از منابع اطلاعاتی شما باشند. ولی بهترین راه برای کسب اطلاع، برقراری ارتباط با گروه‌های کوه‌نوردی محلی است. هر ساله فهرست نسبتاً جامعی از گروه‌های کوه‌نوردی ایران، راهنمایان کوهستان، هیأت‌های کوه‌نوردی شهرستان‌ها



رد شدن از رودخانه
زمانی که در مسیری هستید که قرار است از رودخانه عبور کنید، به خاطر داشته باشید که بعد از یک باران سنگین و یا ذوب شدن برف (ظهر به بعد)، ممکن است رودخانه‌ها طغیان کنند و بهتر است مسیر دیگری را انتخاب نمایید.



مسیر هموار و راحتی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید.
در مسیرهای هموار، می‌توانید سرعت بیشتری بگیرید و نداشتن نگرانی در مورد موانعی که پیش روی شما خواهند بود، باعث می‌شود بیشتر از مناظر لذت ببرید.

و استان‌های کشور، در سالنامه‌ی کوه‌نوردی سیمرغ ارائه می‌گردد که می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای شما فراهم نماید.)

دوره‌های مختلف آموزشی کوه‌نوردی مانند کارآموزی کوه‌پیمایی، کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی یخ و برف، کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی سنگ، پزشکی کوهستان، کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی غار، نقشه‌خوانی و کار با جی‌پی‌اس و ... زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی انجام می‌شود و به شرکت‌کنندگان، گواهی پایان دوره ارائه می‌گردد. علاقه‌مندان می‌توانند تا مرحله‌ی مربی‌گری و درجات عالی پیش روند. برای اطلاع از نحوه‌ی برگزاری این کلاس‌ها



در محـل زندگی خود به هیـأت کوه‌نوردی اسـتان مراجعه نمایید. اگر تعداد افراد به حد نصاب تشـکیل یک کلاس رسید، می‌توانید بـا مربیـان دارای مجـوز برگـزاری کلاس، هماهنـگ نمـوده و دوره را برگـزار نمایید. دوره‌های آموزشی گردشگری در دو گروه عمده‌ی گردشگری طبیعت و گردشگری فرهنگی نیز زیر نظر سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری برگزار می‌گردد. برای شرکت در ایـن کلاس‌ها می‌توانید با مراجعـه به ادارات میراث فرهنگی محل زندگی خود، مؤسسات برگزارکننده‌ی این دوره‌ها را شناسـایی کنید. دوره‌هـای راهنمایان کوهسـتان با همکاری سـازمان میـراث فرهنگی، صنایع دسـتی و گردشـگری و فدراسـیون کوه‌نـوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شود که ترکیبی از آموزش‌های کوه‌نوردی و گردشگری است. معمـولاً سـازمان‌های مدیریـت مناطـق کوه‌نوردی، کتابچه‌های راهنمای مسـیرهای محلی را منتشر می‌کنند و به فروش می‌رسانند. از طرفـی، جنگل‌بان‌هـا و محیط‌بان‌هـا نیز می‌توانند اطلاعات بـه روزی را ارائه دهند. از طریق ارتباط با این منابع، می‌توانید درباره‌ی مناطق طبیعی مناسب در محدوده‌ی سکونت خـود و نقاط دیگر کشـور اطلاعات بگیرید.

ارزیابی شرایط مسیر

یکـی از مزایای پیـاده‌روی در نزدیکی محل سـکونت این اسـت کـه اتفاقـات مهمی را که می‌تواند بر شـرایط مسـیر تأثیر بگذارد، می‌شناسـید، از جملـه سـیل، کـولاک یـا آتش‌سـوزی در جنگل. از طرفی این مسیرها می‌توانند به دلایلی که هیچ ربطی به شـرایط مسـیر ندارد، مسـدود شـوند. برای مثال در سـال‌های اخیر به دلیل رعایت نکردن قواعد گردشـگری پایـدار از جمله احتـرام به آداب و رسـوم جوامع محلی، برخی از روسـتاهای هدف گردشـگری، راه را بر ورود گردشـگران بسـتند. در برخی مناطق نیز نیروی انتظامی از ورود افـراد جلوگیری به عمل آورده اسـت. از طرفی دیگر به شرایط فصلی هم دقت کنید. بارانی که از حالت معمول سـنگین‌تر است، مخصوصـاً در دره‌ها می‌تواند باعث بالا آمدن آب و طغیان رودخانه‌ها شـود که عبور از آن خطر زیادی خواهد داشت. خشکسالی ممکن است باعث خشکی بیشـتر رودخانه‌ها شود. زمستان طولانی و سرد با بارش برف سنگین می‌تواند باعث بسته شدن مسیرها با برف و یخ شود و تا فصل بهار ادامه داشته باشد.

بدانید که حتی در یک منطقه‌ی محلی نسبتاً کوچک ممکن است شرایط مسیرها به دلیل ارتفاع آن‌ها از سطح دریا متفاوت باشد. اینکه مسیر در سمتی از کوه قرار داشته باشد که در برابر باد قرار گیرد یا در دامنه‌ی شمالی باشد و برف زیادی داشته باشد نیز می‌تواند در انتخاب مسیر تأثیر بگذارد. در هر حال اگر شرایط به گونه‌ای بود که نتوانسـتید هیچ مسـیری را مطابق میل خود برگزینید، خسـته نشـوید. مسـیرهای بسـیاری هسـتند که می‌توانید مسـیر خـود را از بین آن‌ها انتخـاب کنید.

تمیز کردن مسیر

بیشتر مسیرها توسط داوطلبانی که گاهی عضو گروه‌های کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی هم هستند، ایجاد و نگهداری شده است. با شرکت داوطلبانه در مراسم‌هایی که برای پاک‌سازی مسیرها برگزار می‌شود، شانس ملاقات با کوه‌نوردان و گردشگران باتجربه‌تر را خواهید داشـت و می‌توانید در مورد مسـیرهای دیگری که در آن حوالـی قرار دارند، اطلاعات کسـب کنید. داوطلبـان کمک می‌کنند زباله‌هایی را که جذب طبیعت نمی‌شوند، از سطح مسیر جمع‌آوری کنند، سیسـتمی برای زهکشی و جریان آب ایجاد نمایند، با سـنگ‌ها سـاختار پلکانی بسـازند و موارد غیرضـروری را از روی زمیـن بردارند. مهم‌تر از جمـع‌آوری زباله، ایجاد نکردن زباله اسـت. کوه‌پیمایـان و طبیعت‌گردان یـاد می‌گیرنـد کـه تا حـد ممکن از وسـایل و موادی اسـتفاده نمایند که زبالـه تولید نکنند. به هیـچ عنوان در برنامه‌ها از ظروف یک‌بار مصرف اسـتفاده نمی‌کننـد. در صورت لـزوم از ظروف کاغذی که در طبیعت جذب می‌شـوند اسـتفاده می‌شود. تمام زباله‌های برنامه را – حتی پوسته‌ی کوچک یک شکلات – در کیسه‌ی زباله‌ی همراه قـرار داده و با خـود به مناطق شـهری می‌برند.



کوه‌پیمایی یک‌روزه

پیاده‌روی یک‌روزه می‌تواند بسته به علاقه‌ی شما درجات مختلفی داشته باشد. یک پیاده‌روی آهسته در نزدیکی منزل، پیاده‌روی طولانی‌تر در حومه‌ی شهر یا روستا تا کوه‌پیمایی در منطقه‌ای دورتر، درجات مختلف برنامه‌ی یک روزه هستند. این پیاده‌روی‌های یک‌روزه، موقعیتی را فراهم می‌کنند تا خود را برای برنامه‌های طولانی‌تری آماده کنید. در این برنامه‌ها می‌توانید وسایل جدید را امتحان کنید، آمادگی جسمانی بیشتری کسب نمایید و ببینید در طول یک روز، چه مسافتی را می‌توانید به راحتی طی کنید.

انتخاب مقصد

برنامه‌ی پیاده‌روی خود را به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا به مکانی جذاب، مانند آبشار، دریاچه یا قله‌ی یک کوه برسید. این مقصد می‌تواند در منطقه‌ای با مناظر جذاب و متنوع، مانند دره یا گلوگاه طبیعی باشد. اگر مسیری را انتخاب کرده‌اید که با آن آشنا نیستید، باید قبل از حرکت بدانید چگونه مناطق مورد نظر را در نقشه پیدا کنید. چیزی که طبق برنامه و ذهن شما باید به عنوان یک گردش ساده و آهسته آغاز گردد، ممکن است با غفلت شما، شدیدتر شود و حتی در برخی مناطق مجبور شوید سنگ‌نوردی خطرناک در خارج از مسیر داشته باشید. در فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی منطقه‌ی مورد نظر خود، به دنبال کتابچه‌های راهنما باشید یا از فروشندگان آنجا سوال بپرسید. در برخی کشورها مناطق طبیعی مشهور، سیستم‌های مسیریابی قدرتمندی دارند، نقشه‌ها و کتابچه‌های راهنمای مسیرها را منتشر کرده و سطح سختی پیاده‌روی در آن مسیر را توصیف می‌کنند. اگر هیچ‌کدام از این موارد در دسترس نبودند، با صحبت با راهنماهای آن مناطق یا کوه‌پیمایان دیگر، سختی مسیر را بسنجید.

برنامه‌ریزی برای سرعت و مسافت

هنگامی که می‌خواهید بدانید برای یک مسیر چه مقدار مسافت را باید طی کنید، ضروری است بدانید در طول یک ساعت، به راحتی چه مسافتی را می‌توانید طی کنید و در کل، چند ساعت می‌توانید به پیاده‌روی ادامه دهید. معمولاً افراد، بیشتر از توان خود تخمین می‌زنند و تصور می‌کنند می‌توانند با سرعتی معقول، شش یا هفت ساعت پیاده‌روی کنند. در واقع سرعت متوسط شما در پیاده‌روی وقتی به انتهای مسیر می‌رسید، به شکل چشمگیری کم می‌شود، مگر اینکه به پیاده‌روی طولانی عادت داشته باشید. در صورت امکان، قبل از اینکه به فکر یک مسیر طولانی باشید، با یک گروه کوه‌پیمایی، چندین مسیر کوتاه را امتحان کنید. این کار باعث می‌شود از کوه‌پیمایان دیگر چیزهای زیادی بیاموزید. اگر همراه یک گروه کوه‌پیمایی می‌کنید، باید سرعت خود را با عضوی از گروه که کم‌ترین سرعت را دارد، تنظیم نمایید.

زمانی که از متوسط سرعت خود مطمئن شدید، از جدول زیر به عنوان یک راهنما استفاده کنید تا ببینید در طول یک روز، چه مسافتی را با چه سرعتی می‌توانید طی کنید.

ارزیابی سرعت و مسافت

سختی مسیر	سرعت متوسط	مسافت پیشنهادی برای یک روز
تفریحی	۳ کیلومتر بر ساعت	۴/۵ تا ۸ کیلومتر
متوسط	۴ کیلومتر بر ساعت	۶/۵ تا ۹/۵ کیلومتر
شدید	۵ کیلومتر بر ساعت	بیش از ۹/۵ کیلومتر

برای هر ۳۰۰ متر افزایش ارتفاع، ۳۰ دقیقه به زمان اضافه کنید. ۱۰ دقیقه استراحت به ازای ۱ ساعت پیاده‌روی را نیز در نظر بگیرید.



انتخاب مسیر

مسیرهای مختلفی وجود دارند که می‌توانید از بین آن‌ها انتخاب کنید. مسیرهای دَوَرانی به گونه‌ای هستند که به نقطه‌ی شروع بازمی‌گردید ولی حرکت خود را از نو شروع نمی‌کنید. گاهی اوقات می‌توانید با وصل کردن بخش‌هایی از چندین مسیر مختلف به هم، این حالت را شکل دهید. اگر نمی‌توانید یک مسیر دورانی بیابید، می‌توانید مسیر مستقیمی را انتخاب کنید و با رفتن به مقصدی خاص و برگشتن به نقطه‌ی شروع، حرکت خود را از نو آغاز کنید. می‌توانید به عنوان جایگزین، اگر با چند نفر همراه هستید و چند خودرو دارید، تعدادی از آن‌ها را در ابتدا و مابقی را در انتهای مسیر پارک کنید تا پس از طی کردنِ مسیر، مشکلی برای بازگشت نداشته باشید.

امنیت

درست است که پیاده‌روی یک روزه، کوتاه است، اما امنیت مسأله‌ی بسیار مهمی است:

- پیش از حرکت برنامه‌ریزی کنید. مسیری را که می‌خواهید طی کنید، ارزیابی نمایید.
- لباس مناسب و کفش محکم بپوشید. برای محافظت در برابر سرما و باران، لباس‌های اضافی همراه خود داشته باشید.
- به اطرافیان بگویید به کجا می‌روید و قرار است چه روزی برگردید.
- برای شرایط اضطراری یک گوشی تلفن همراه با خود ببرید.
- در مناطق دوردست و ناهموار، تنها حرکت نکنید.

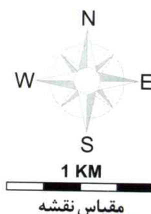
مجوز عبور و نقشه

مجوزها و قوانین

در بیشتر کشورها، تنها برای برنامه‌های چندروزه‌ی باید مجوز داشت، اما در برخی مناطق حتی برای برنامه‌ی یک روزه هم باید مجوز گرفت. توجه داشته باشید گاهی مسیرها به دلایل فصلی یا مشکلات محلی بسته می‌شوند و در حالت عادی تردد در آنها مشکلی ندارد. در ایران تعداد روز برنامه، تاثیری در نیاز یا عدم نیاز به مجوز ندارد. اما مانند بسیاری از کشورها، برای ورود به پارک‌های ملی و مناطق حفاظت شده، پناه‌گاه‌های حیات وحش، بازدید از برخی از آثار ملی طبیعی و برخی مناطق گردشگری، داشتن مجوز ورود الزامی است. این مجوز بسته به محلی که قصد بازدید از آن را دارید، متفاوت است. برای مثال اگر می‌خواهید در مناطق کویری پارک ملی کویر در محدوده‌ی کاروان‌سرای قصر بهرام کویرنوردی کنید، گرفتن مجوز از اداره‌ی کل محیط زیست استان سمنان یا اداره‌ی محیط زیست شهرستان گرمسار لازم است، اما بازدید از منطقه‌ی کویری مرنجاب، نیازمند هماهنگی و مجوز کتبی از اداره‌ی میراث فرهنگی شهرستان آران و بیدگل می‌باشد. اگر گروهی که با آنها همسفر شُدید، از فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی مجوز داشته باشد و یا با یکی از آژانس‌های دارای مجوز از سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سفر می‌کنید، برای هر برنامه مجوزی صادر می‌شود که همراه راهنمای تور یا سرپرست برنامه است و نگرانی از این بابت نخواهید داشت. در هر صورت برای سفر به هر منطقه‌ای توصیه می‌شود با منابع اطلاعاتی که پیش از این گفته شد، تماس بگیرید و اطلاعات به روز را دریافت کنید.

نقشه‌ها و اطلاعات

معمولاً نقشه‌ها و کتابچه‌های راهنمای مسیر در فروشگاه‌های محلی یا سازمان‌هایی که آن مسیر را مدیریت می‌کنند، در دسترس می‌باشند. در ایران نقشه‌ها و کتابچه‌های متفاوتی از استان‌های مختلف چاپ شده است که معمولاً در ایام مسافرت‌های نوروزی در ورودی برخی از شهرها، از طرف ادارات میراث فرهنگی، بین مسافران توزیع می‌گردد. نقشه‌ی برخی مناطق کوهستانی و مرتفع نیز توسط افراد و ناشران مختلف به چاپ رسیده است. با مشورت با طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان باتجربه، بهترین نقشه‌ها و کتاب‌ها را بیابید و با استفاده از آن، سفر خود را برنامه‌ریزی نمایید. هرگز فریب این را نخورید که بدون یک نقشه‌ی دقیق و با جزئیات یا یک کتابچه راهنمای کاربردی شروع به حرکت کنید. اگر نسبت به آن منطقه ناآشنا هستید، این را بدانید که شرایط به راحتی تغییر می‌کند یا اگر نتوانید یک پیچ مهم را در مسیر تشخیص دهید، درصد احتمال گم شدن شما افزایش می‌یابد. مخصوصاً در جنگل کوهستان‌های مرتفع، این موضوع اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند. در مناطق مرتفع، مه و باران می‌تواند دید شما را کور کند و به سرعت نمای مسیر را تغییر دهد.



ارزیابی منطقه

همان‌طـور که در تصویـر می‌بینید، بیشـتر مناطق، مسـیرهای پیاده‌روی مختلفی، از جمله مسیرهای رفت و برگشتی و مستقیم، ارائـه می‌کنند. قابلیت‌های کلیدی نقشـه‌ی خود را، مانند مسـیر میانبر، منابع آب و امکان پارک کردنِ خودرو بررسی کنید.

پارکینـگ، می‌تواند نقطه‌ی پایانِ یک مسیر مستقیم باشد.

در آب و هـوای گرم، درختان سرپناه خوبی هستند.

آبشار، نقطه‌ی جذابی است که می‌توانید از آن استفاده کنید.

رودخانه، منبع خوبی برای آب است تا آن را تصفیه کنید و بنوشید.

مسیر پیاده‌روی از مناطق کوهستانی می‌گذرد.

راهنمای نقشه

- منطقه‌ی جنگلی
- آبشار یا رودخانه
- منطقه‌ی کوهستانی
- مسیر مستقیم
- مسیر رفت و برگشتی
- پارکینگ خودرو

شیب مسیر ملایم‌تر می‌شود.

نقطه‌ی شروع و پایان برای مسیرهای دورانی

نمونه‌ای از یک مسیر مستقیم

طبیعت‌گردان پیمایش دره‌ی دُربادام را از روستایی به همین نام در اطراف شهر قوچان شروع کرده‌اند و بعد از طی حدود ۲۸ کیلومتر به روسـتای درونگر، یعنی جایی که وسیله‌ی نقلیه منتظر آن‌هاست، می‌رسند.

وسایل مورد نیاز برای پیاده‌روی یک‌روزه

اگر برنامه‌ی پیاده‌روی یک‌روزه‌ی شما در مسیری صاف و آب و هوایی متعادل است، شاید یک جفت کفش خوب، یک دست لباس راحت، یک بادگیر و یک کوله‌ی روزانه که حاوی آب و غذاست، تقریباً آن چیزی باشد که به آن نیاز دارید. برای موارد بیشتر، به فهرست زیر مراجعه کرده و با توجه به نیاز خود انتخاب کنید.

لباس و وسایل

کوه‌پیمایی در مسیرهای کوتاه این موقعیت را فراهم می‌کند تا لباس، کفش و وسایل خود را امتحان کنید. پیاده‌روی در این مسیرها تنها به وسایل کاربردی ساده‌ای نیاز دارد که اندازه‌ی شما باشند و با پوشیدن آن‌ها احساس راحتی داشته باشید. لباس زیر یا لایه‌ی اول باید به گونه‌ای باشد که عرق و رطوبت را از سطح پوست شما دور کند. لایه‌های بیرونی باید از شما در برابر باران و باد محافظت نمایند.

مسائل ابتدایی در پیاده‌روی یک‌روزه
زمانی که لباس و وسایل خود را انتخاب می‌کنید، به آب و هوا، شدت تابش نور خورشید، شرایط مسیر، حشرات و طول مسیر دقت کنید.

سعی کنید کوله‌ی روزانه به اندازه‌ای باشد که لباس‌های اضافی، وسایل شخصی ضروری و غذا و آب را با خود حمل کنید.

پوشش خود را طوری انتخاب کنید که نه احساس سرما کنید و نه از شدت گرما، عرق بریزید. در مناطق کوهستانی که شرایط جوی به سرعت تغییر می‌کند، داشتن ژاکت سبک و بارانی در کوله‌پشتی از موارد ضروری است.

دقت کنید در قمقمه‌ی آب که در زیر کاور قرار دارد، سفت باشد و آن را رو به بالا در کیف کمری یا کناره‌های کوله‌ی خود قرار دهید.

در برنامه‌های یک‌روزه و سبک، سعی کنید نحوه‌ی استفاده از باتون را بیاموزید تا بتوانید از نیروی دستان خود نیز بهره ببرید.

در مسیرهای هموار، کفش‌های طبیعت‌گردی، حمایت کافی و استحکام خوبی دارند. هرچه برنامه سنگین‌تر می‌شود، استحکام کفش شما نیز باید بیشتر شود.

شلوار بلند، مخصوص برنامه‌های طبیعت‌گردی از شما در برابر سرما، سرمای خفیف، آفتاب‌سوختگی، حشرات و گیاهان گزنده حفاظت می‌کند.

الیاف جایگزین

کسانی که به سبک قدیمی عمل می‌کنند، تی‌شرت‌های نخی را ترجیح می‌دهند ولی انواع جدید الیاف کمک می‌کنند که عرق و دمای بدن موثرتر از پنبه، گردش داشته باشد. پشم ریزشده بسیار سبک است و حتی زمانی که خیس شده باشد، گرما را حفظ می‌کند. جوراب‌های پشمی یا جوراب‌هایی که الیاف ترکیبی با پشم دارند، اگر با جوراب‌هایی از جنس پلی‌پروپیلن همراه شوند، حالت بالشتکی به‌خود می‌گیرند و عرق را از سطح پوست دور می‌کنند.

لباس‌های کمتر

در آب و هوای گرم، تی‌شرت یا لباس‌های راحت، آزادی و تحرک بیشتر و بالتبع راحتی بیشتری را فراهم می‌کنند. در هوای آفتابی استفاده از تی‌شرت توصیه نمی‌شود. برای اینکه قسمت دست‌ها تا بالای آرنج از شدت گرما سوزش می‌گیرند و شما را اذیت می‌کنند.



استفاده از کلاه آفتابی مانع تابش آفتاب به سر و صورت می‌شود.

لباس‌های آستین‌دار سبک و خنک، بهتر از لباس‌های آستین‌کوتاه است. در صورت استفاده از لباس آستین‌کوتاه، نور آفتاب و گیاهانی مانند گزنه، شما را اذیت می‌کند.

شلوار ترکینگ یا طبیعت‌گردی، هم سبک و خنک است، و هم مقاومت خوبی دارد.

در آب و هوای گرم و برنامه‌های نیم‌روزه که وسایل زیادی نیاز نیست، استفاده از کوله‌ی کمری یا کوله‌ی صعود (کوله‌ی کوچک) به جای کوله‌های بزرگ، پیشنهاد می‌شود.



کلاه گرم بیشترین تأثیر را در حفظ حرارت بدن شما دارد.

پُلار زیپ‌دار کمک می‌کند بتوانید به راحتی در شرایطی که آب و هوا ناپایدار است، دمای بدن خود را تنظیم کنید.

دستکش برای زمانی که در ارتفاعات یا در آب و هوای سردتر پیاده‌روی می‌کنید، لازم است.



کفش‌های کوه‌نوردی

بهترین انتخاب برای مسیر سنگی یا گلی و هم‌چنین برای کوه‌پیمایانی که زانوی ضعیفی دارند، کفش‌های کوه‌نوردی است.

لباس‌های اضافه

کلاه، دستکش و یک ژاکت پلار برای آب و هوای ناپایدار که دمای هوا به سرعت تغییر می‌کند، ضروری است.

وسایل و لباس‌های ضروری برای پیاده‌روی

لباس‌های خود را با شرایط آب و هوایی تنظیم کنید و از الیاف ترکیبی یا پلی‌استر (که عرق را از بدن دور می‌کند) استفاده نمایید. مواردی که با خود حمل می‌کنید باید تابع شرایط و مسیر باشد. فهرست وسایل مورد نیاز در انواع برنامه‌های سبک و سنگین کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی، در انتهای فصل دوم آمده است.

کوه‌پیمایی چندروزه

اگر برای اولین بار به یک پیاده‌روی چندروزه می‌روید، مقصدتان را در نزدیکی محل سکونت خود و در آب و هوای مناسب، انتخاب کنید. پیاده‌روی در مسیری راحت و منطقه‌ای متعادل، به شما کمک خواهد کرد فنون ابتدایی اردو زدن و پخت‌وپز را تجربه کنید، بدون اینکه مجبور باشید با شرایطی که با آن ناآشنا هستید روبه‌رو شوید.

انتخاب مسیر

در یک کتابچه‌ی راهنما پیشنهادهای بسیاری در مورد منطقه‌ای که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، وجود دارد. به دنبال مسیرهای راحت و شناخته‌شده‌ای باشید که در آن جان‌پناه، اردوگاه و منابع آب مختلفی وجود دارد. زمانی که انتخاب‌های اندکی دارید، از اعضای گروه‌های کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی، فروشندگان وسایل کوه‌نوردی یا سازمان‌های مربوط که مدیریت آن منطقه را برعهده دارند، بپرسید و توصیه‌ی آن‌ها را جویا شوید.

برنامه‌ریزی برای راحتی و ایمنی

شاید بیشتر اشتباهات متداول تازه‌واردها در پیاده‌روی‌های چندروزه، برنامه‌ریزی غیرمعقول و احساسی است. کوهپیمایی در یک مسیر کوهستانی با پیاده‌روی در گوشه‌ای از شهر متفاوت است. در پیاده‌روی‌های چندروزه، فشاری که در هر قدم به پاها وارد می‌شود، به دلیل یکسان نبودنِ هر قدم با آنچه در پیاده‌روی شهری یا برون‌شهری وارد می‌شود، متفاوت است. از طرف دیگر، وزن کوله‌ای که همراه شماست، فشار اضافه‌ای را وارد می‌کند که باید در هر قدم به حساب آید. بیشتر کوه‌پیمایان معمولاً به گرفتگی عضلات و تاول‌زدگی دچار می‌شوند. به همین دلایل توصیه می‌کنیم اگر برای اولین بار به پیاده‌روی می‌پردازید، از مسیرهای کوتاه‌تر شروع کنید. باید موارد ایمنی را در برنامه‌ریزی خود در نظر بگیرید. از اردو زدن در ارتفاعات، به ویژه گذرگاه‌ها یا تپه‌ها اجتناب کنید. در این مناطق ممکن است در معرض طوفان باشید. اگر در آن حوالی رودخانه‌ی کم‌عمقی وجود دارد، قبل از شروع به حرکت و پیاده‌روی، سطح آب را بررسی کنید و از آن مطمئن شوید. بسیاری از مسیرهای پیاده‌روی، در فصل بهار برف و یخ را در سطح خود حفظ می‌کنند و از طرفی ممکن است گِلی یا باتلاقی باشند. بررسی کنید که چشمه‌های فصلی در منطقه تا چه زمانی باقی می‌مانند. هرچه اطلاعات بیشتری در مورد شرایط مسیر جمع کنید، لذت بیشتری از پیاده‌روی خود خواهید برد.



اردو زدن
به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که تا قبل از تاریکی هوا به مقصدی که می‌خواهید در آن اردو بزنید، برسید. بنابراین زمان لازم را برای راه‌اندازی چادر و آماده‌سازی غذا و محل خوابتان در روشنایی روز خواهید داشت. برای اینکه چادر خود را سریع و راحت برپا کنید، قبل از اولین استفاده، تمرین کنید.

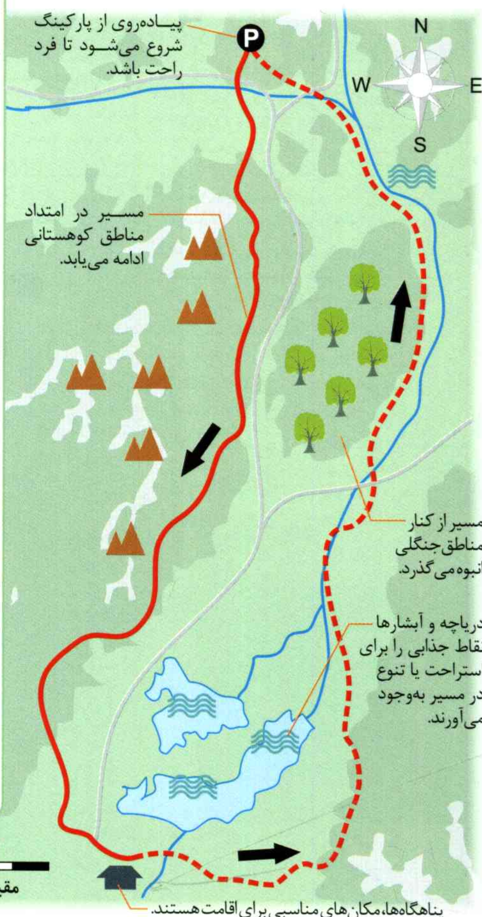
کوه‌پیمایی با دیگران

کوه‌پیمایی چندروزه، روشی خارق‌العاده برای سپری کردن وقت با خانواده و دوستان است. از طرف دیگر، دید و نظر شخصی دیگر همراهان باعث ایمنی بیشتر در برنامه می‌شود. می‌توان وزن وسایلی از جمله چادر و وسایل پخت‌وپز را بین افراد تقسیم کرد.

ردیابی مسیر روی نقشه

این مسیر دورانی، مناظر و شرایط متفاوتی را همراه با پناهگاه در خود دارد. طول این مسیر حدود ۲۰ کیلومتر می‌باشد که به دو روز تقسیم شده است.





موارد ضروری پیاده‌روی

مسیر خود را تعیین کنید

معمولاً برای یک پیاده‌روی چندروزه، نیازی به برنامه‌ی مدون و با جزئیات نیست. با این وجود مجوز لازم است. باید با اردوگاه هماهنگ کنید. در کل باید مشخص کنید که چه مسافتی را طی خواهید کرد. ۱۰ تا ۱۳ کیلومتر در روز برای افراد تازه‌وارد، مسافت مناسبی است. کسانی که آمادگی جسمانی بیشتری دارند، می‌توانند دو برابر این مسافت را طی کنند. کتابچه‌های راهنما را بررسی کنید تا مطمئن شوید در مسافتی که می‌خواهید طی کنید، اردوگاه یا پناهگاه وجود دارد یا خیر. از طرفی ببینید دسترسی به منابع آب چگونه است و اینکه آیا در طول مسیر با صعودهای طولانی مواجه خواهید شد که سرعت شما را بگیرد.

تخمین مسافت

اگر مسافت کم است و مسیر محتاطانه ای را انتخاب کرده‌اید، مشکلی برای اینکه قبل از تاریکی به اردوگاه برسید، ندارید. اما اگر تنها نصف روز وقت دارید یا برای پیاده‌روی چندروزه برنامه‌ریزی کرده‌اید، مطمئن شوید زمان کافی را دارید. همیشه هنگام تخمین مسافت، به وزن کوله، صعودهای پیش‌رو، سختی مسیر و آمادگی جسمانیِ همراهان خود توجه کنید. از طرفی دیگر، زمانی را برای استراحت و غذا خوردن اختصاص دهید.

مجوزها و قوانین

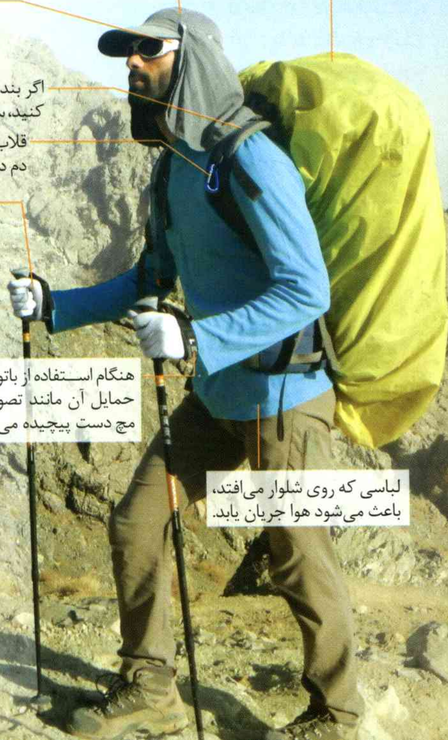
اردو زدن در بسیاری از جنگل‌ها و مناطق کوهستانی به مجوز نیاز ندارد. در بعضی از مناطق مانند برخی مناطق حفاظت‌شده، مجوز لازم است و باید از قبل رزرو کنید. ممکن است مجبور شوید از اردوگاه‌های طراحی‌شده برای راه‌اندازی سرپناه شخصی خود استفاده کنید.

وسایل مورد نیاز برای کوه‌پیمایی چندروزه

برای این نوع پیاده‌روی، همان لباس‌هایی که برای پیاده‌روی یک‌روزه گفته شد، لازم است، اما باید تغییرات آب و هوایی و دمای هوا در شب را در نظر بگیرید. با وسایل جدید و سبکی که به بازار آمده، می‌توانید وزن چادر، کیسه‌خواب، اجاق، وسایل پخت‌وپز و کوله‌ی خود را به کم‌تر از ۵ کیلوگرم برسانید.

ارزیابی نیازها

باید کوله‌ای نسبتاً بزرگ داشته باشید تا همه‌ی وسایل خود را در آن قرار دهید. از کوله‌ی بزرگ‌تر از نیازتان اجتناب کنید. از چادری استفاده کنید که مناسب‌ترین مقاومت در آن منطقه و شرایط آب و هوایی را دارد. دقت کنید از زیرانداز برای محافظت از چادری که الیاف ضعیفی دارد، استفاده نمایید. تشک بادی یا زیرانداز راحت و یک کیسه‌خواب که مناسب شرایط آب و هوایی باشد، همراه داشته باشید. برای حفظ محیط زیست توصیه می‌شود روی اجاق خوراک‌پزی غذا درست کنید، بنابراین به اجاق و ظروف پخت‌وپز و هم‌چنین غذایی که میل کنید، نیاز خواهید داشت. اگر در آب و هوای معتدل پیاده‌روی می‌کنید، شلوارهای دوتکه می‌توانند هم برای روز و هم برای شب استفاده شوند. ممکن است برای ایجاد گرمای بیشتر در طول شب، به لایه‌های بیشتری از لباس نیاز پیدا کنید. در نهایت، جعبه‌ی مناسبی برای کمک‌های اولیه و یک کیسه‌ی کوچک برای وسایل شخصی، همراه خود داشته باشید.



جمع کردن همه‌ی این‌ها با هم
کوله‌بار ایده‌آل برای کوه‌پیمایانی که برنامه‌ی چندروزه دارند، باید سبک و به خوبی بسته‌بندی شده باشد. همان لباس‌های پیاده‌روی یک‌روزه را بپوشید اما لایه‌های بیشتر را همراه خود بردارید.

طبق اصول کوله‌چینی تمام وسایل مورد نیاز را در کوله جای داده و پوشش کوله را روی آن قرار دهید تا از باد و باران و گل و لای در امان باشد.

کلاه مناسب از شما در برابر نور خورشید، باران و سرما محافظت می‌کند.

عینک آفتابی با خاصیت یووی (UV) که اطراف چشم را به صورت کامل می‌پوشاند، مانع از رسیدن اشعه‌های مضر به چشم می‌شود.

اگر بند کوله را نسبت به شانه‌های خود تنظیم کنید، سنگینی کوله کم‌تر احساس می‌شود.

قلاب‌های اضافی که می‌توان کیسه‌ی زباله یا وسایل دم دستی مانند لیوان را به آن آویزان کرد.

علاوه بر دستکشی که متناسب با نوع برنامه همراه دارید، دستکش‌های نازک شهری از آفتاب‌سوختگی دستتان و آلوده شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند.

هنگام استفاده از باتون، بند حمایل آن مانند تصویر دور مچ دست پیچیده می‌شود.

لباسی که روی شلوار می‌افتد، باعث می‌شود هوا جریان یابد.



لباس‌های مخصوص شب‌مانی
زمانی که برای استراحت در اردوگاه به سر می‌برید، از لایه‌های مختلف پوشش خود، مانند لباس زیر از جنس الیاف ضد عرق و ژاکت پلار استفاده کنید.

فهرست پیاده‌روی چندروزه

بسته‌بندی تعداد زیادی وسایل برای پیاده‌روی چندروزه مهم است. باید مطمئن شوید این موارد ضروری را همراه خود دارید:

- لباس: کفش، جوراب، کلاه، لباس زیر، شلوار و تی‌شرت
- وسایل راهیابی: مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)، نقشه، قطب‌نما
- وسایل خواب: کیسه‌ی خواب، تشک خواب، چادر، زیرانداز، میله‌های چوبی
- وسایل پخت‌وپز: اجاق، ظروف پخت‌وپز، کیسه‌ی غذا
- وسایل اضطراری: وسایل بارانی، لباس‌های بیشتر، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کیف بقا، گوشی تلفن همراه



اجاق و وسایل پخت‌وپز
اجاق مسافرتی کمک می‌کند در هر موقعیتی که هستید آشپزی کنید، حتی اگر روشن کردن آتش در اردوگاه ممنوع باشد.



جعبه‌ی کمک‌های اولیه
حیاتی‌ترین مورد در وسایل شما جعبه‌ی کمک‌های اولیه است. هر بار پیش از اینکه خانه را برای پیاده‌روی ترک کنید، محتویات آن را بررسی نمایید



کیسه‌ی نایلونی
از کیسه‌های سبک نایلونی استفاده کنید تا وسایل ضروری و کوچک را یک‌جا قرار دهید.

راحتی در اردو زدن
زمانی که در منطقه‌ای شب‌مانی دارید، باید برای حفظ ایمنی و راحتی، سنگینی وزن کوله را فراموش کنید.





برنامه‌ریزی برای یک کوه‌پیمایی مستقل

برنامه‌ای که چندین روز به طول می‌انجامد، به تحقیق و برنامه‌ریزی بیشتری نیازمند است و باید با دقت بیشتری به فکر وسایل و غذایی باشید که همراه خود می‌برید. اگر در کشور دیگری برنامه‌ی پیاده‌روی دارید، ممکن است به ویزا یا بیمه‌ی مسافرتی نیاز داشته باشید.

درباره‌ی مقصد خود اطلاعات کسب کنید.

اگر برنامه دارید تا چندین روز را به پیاده‌روی بگذرانید، موقعیت بسیار خوبی است تا وقفه‌ای در روزمره‌گی‌های زندگی ایجاد شود. هر برنامه، جدای از صرف زمان، هزینه‌ای را برعهده‌ی شما می‌گذارد، بنابراین مهم است تا مسیر جذابی را در زمان مناسبی از سال انتخاب کنید. درباره‌ی شرایط مسیر، مسافرت تا نقطه‌ی شروع مسیر (که شاید لازم به گرفتن ویزا باشد) و هر مدرک پزشکی اطلاعات کسب کنید.

انتخاب یک مسیر

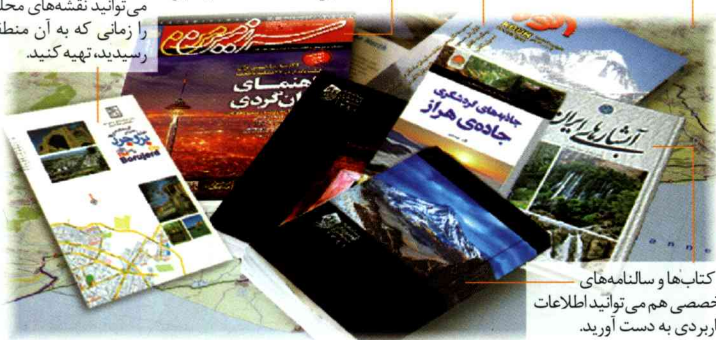
زمانی که تصمیم گرفته‌اید می‌خواهید چه مقصدی و چه نوع مسیری را طی کنید، می‌توانید با شرکت در جلسات گروه‌های کوه‌نوردی انتخاب بهتری داشته باشید. اعضای این گروه‌ها با ارائه‌ی گزارش از برنامه‌های گذشته و جلسه‌ی توجیهی برنامه‌های آینده، تجربه‌ی خوبی را به شما منتقل می‌کنند. اگر در همان منطقه، دوست یا آشنایی دارید که در فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی کار می‌کند، در این مورد از او سؤال کنید. شاید بتواند مسیرهای مناسبی را پیشنهاد دهد. با مطالعه‌ی کتاب‌ها، مجلات و سال‌نامه‌های مرتبط با سفر و طبیعت‌گردی و کوه‌نوردی هم می‌توانید اطلاعات خوبی به دست آورید. اگر مکان خاصی را در نظر دارید، با منابع اطلاعاتی آن منطقه تماس بگیرید و از توصیه‌های آن‌ها استفاده کنید و مطمئن شوید با شرایط شما هم‌خوانی دارد. اگر برای اولین بار چنین برنامه‌ای دارید، به جای مسیرهای ناشناخته، به دنبال مسیرهای نسبتاً شناخته شده باشید.

جستجو در اینترنت

اینترنت فضای بسیار گسترده‌ای است تا بتوانید اطلاعات کاربردی درباره‌ی مسیرهای کوه‌نوردی را به دست آورید. می‌توانید نشانی سایت آن منطقه یا مسیر را در نوار آدرس تایپ کنید یا از یکی از موتورهای جستجو کمک بگیرید و اطلاعات کلی یا خاص درباره‌ی موقعیت مسیر و مسیرهای جایگزین را به دست آورید. اگر می‌خواهید برای پیاده‌روی مسافت زیادی را تا خارج از کشور بروید، ممکن است در اینترنت مطالبی بیابید که در کشور خودتان در دسترس نباشند.

استفاده از نقشه یا کتابچه‌ی راهنما

سعی کنید اطلاعات به‌روز را به دست آورید. لازم است قبل از حرکت، با مدیران آن منطقه تماس بگیرید تا ببینید مسیرهایی که در کتابچه‌ی راهنما معرفی شده‌اند، قابل استفاده هستند یا خیر.



نقشه از وسایل ضروری است، مخصوصاً اگر به طور مستقل پیاده‌روی می‌کنید.

مجلات تخصصی، گزارشات و اطلاعات مناسبی را به شما ارائه می‌دهند.

می‌توانید نقشه‌های محلی را زمانی که به آن منطقه رسیدید، تهیه کنید.

از کتاب‌ها و سالنامه‌های تخصصی هم می‌توانید اطلاعات کاربردی به دست آورید.

ایران را بگردیم...

آبشار شلماش

تاریخ عکس ها و گزارش: اردیبهشت ۹۰





▲ **سایت «ایران را بگردیم»**

یک وب‌سایت خوب، یکی از بهترین ابزار برنامه‌ریزی برای طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی است. این سایت‌ها می‌توانند توصیه‌هایی به شما داشته باشند، مسیرهایی را پیشنهاد دهند. می‌توانید از طریق این‌گونه سایت‌ها با وبلاگ‌ها و سایت‌های دیگر آشنا شده و اطلاعات خود را گسترش دهید. ارتباط با نویسندگان و مدیران این سایت‌ها فرصتی است تا با چالش‌ها، ویژگی‌ها و خصوصیات منطقه و مسیرهای مورد نظر بیشتر آشنا شوید.

در ایران متاسفانه فعالیت مجازی مناسبی از طرف متولیان امر کوه‌نوردی و گردشگری انجام نمی‌شود. وب‌سایت این تشکیلات دولتی بیشتر در حد یک تارنمای اطلاع‌رسانی است و بحث معرفی مناطق یا در آن‌ها یافت نمی‌شود و یا اینکه بسیار ضعیف و پراکنده است. در عوض می‌توانید به سایت‌های گروه‌های کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی و هم‌چنین سایت شخصی علاقه‌مندان طبیعت مراجعه کنید. این گروه‌ها و اشخاص، معمولاً گزارش برنامه‌ی خود را در وب‌سایت خود درج می‌کنند. البته تمامی آن‌ها دقیق نیستند و اشتباهات یا نواقصی هم دارند. به مرور زمان متوجه خواهید شد که کدام گروه و کدام شخص مطالب دقیق‌تر و جزئی‌تری از مناطق ارائه می‌دهند.

جستجوی اینترنتی

اینترنت اطلاعات فراوانی را در اختیار شما قرار می‌دهد، اما باید سایت‌هایی را که برای شما مفید هستند، انتخاب کنید. سایت‌های گردشگری، اطلاعات خوب و کاربردی در همه‌ی زمینه‌های پیاده‌روی را دارند. از طرفی در این سایت‌ها، اتاق‌های گفتگو وجود دارند که می‌توانید توضیحات کوه‌نوردان دیگر را با هم مقایسه کنید.
سایت‌های شخصی کوه‌نوردان نیز شامل گزارشات و اطلاعات مسیرهای مختلف است. اما توجه داشته باشید که هیچ راهی برای اینکه بدانید این اطلاعات از یک کوه‌نورد حرفه‌ای یا تازه‌کار است، وجود ندارد، مگر اینکه آن فرد را بشناسید و یا اینکه دوستان شما آن را تایید نمایند. می‌توانید با ارسال ایمیل به نویسنده‌ی آن سایت، اطلاعات بیشتری از او بگیرید.
سایت‌ها می‌توانند کمک کنند کتابچه‌های راهنمای مورد نظر خود را بیابید یا صفحاتی از منابع مختلف را برای فروش در اختیار شما قرار دهند. ممکن است هزینه‌ای که برای حرفه‌ای بودنِ این اطلاعات می‌پردازید، ارزش آن را داشته باشد.

کتابچه‌ی راهنما

برخی از کتاب‌فروشی‌ها و فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی، بهترین مکان‌های تهیه‌ی کتابچه‌های راهنما هستند. علاوه بر اطلاعات مربوط به مسیرهای واقعی یک منطقه که در کتابچه‌های راهنما وجود دارد، مطالب دیگری از جمله استراحتگاه‌ها، اردوگاه‌ها، منابع آب، سختی و چالش‌های مسیر، نحوه‌ی دسترسی به نقطه‌ی شروع، حمل و نقل محلی، شرایط فصلی و غیره در آن‌ها دیده می‌شود. در ایران کتاب‌های زیادی در این زمینه نگارش یافته که متاسفانه بیشتر آن‌ها در حد شمارش مکان‌های دیدنی یک استان، یک منطقه و یا کل کشور است که این اطلاعات را به راحتی از منابع دیگر نیز می‌توان به دست آورد. معدود ناشرانی هستند که به معنای واقعی کلمه «کتاب راهنما» منتشر می‌کنند. کتابی که تمام اطلاعات مورد نیاز یک منطقه را در خود جای دهد. اطلاعاتی از قبیل موقعیت کلی منطقه، نحوه‌ی دسترسی، جان‌پناه‌ها، پناهگاه‌ها، مکان‌های مناسب برایَ شب‌مانی و چشمه‌های موجود در مسیر، درجه‌ی سختی مسیر، متوسط زمان مورد نیاز، راهنمای محلی، وسایل نقلیه‌ی محلی برای مناطق صعب‌العبور، خانه‌ی محلی، امکانات تهیه‌ی غذا، مختصات جغرافیایی نقاط مهم، نقشه‌ی کلی منطقه، وجه تسمیه و پیشینه‌ی تاریخی و بسیاری از مسائل ریز و درشت دیگر، مواردی هستند که لازم است در کتابچه‌های راهنما آورده شوند.



نقشه

پیدا کردن نقشه، مخصوصاً اگر مقصد شما خیلی دور باشد، بسیار دشوار است. بیشتر کتابچه‌های راهنما، نقشه‌ی ناقص و کلی از مسیر در خود دارند که اطلاعات توپوگرافی با جزئیات بسیار را که در راهیابی مورد استفاده‌ی شماست، شامل نمی‌شوند. معمولاً در این کتابچه‌ها توصیه‌هایی مبنی بر اینکه چه نوع نقشه‌ای به درد شما می‌خورد و اطلاعات تماس برای تهیه‌ی آن آمده است. اگر به این صورت نیز نتوانستید اطلاعات لازم را به دست آورید، باید در فروشگاه‌های نزدیک به مقصد خود آن‌ها را بیابید.

برنامه‌ی سفر

اجرای برنامه در طبیعت، شاید بیش از هر نوع برنامه‌ی دیگری شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعضی از برنامه‌ها راحت و انعطاف‌پذیرند، اما لازم است تا در برخی دیگر، با جزئیات بیشتری برنامه‌ریزی شود. با این وجود، جدای از اینکه سبک شما چیست، همان‌طور که به غذا و سرپناه خود دقت می‌کنید، به اینکه چگونه مسیر مورد نظر را طی می‌کنید و از آن برمی‌گردید، توجه داشته باشید. یک برنامه‌ریزی خوب، لذت شما را دوچندان می‌کند.

برنامه‌ی آینده

بیشتر برنامه‌های کوه‌پیمایی که به صورت مستقل انجام می‌شود، کم‌تر از یک برنامه‌ی پیاده‌روی که در تعطیلات سالیانه اتفاق می‌افتد، به برنامه‌ریزی نیاز دارند. مجبور نیستید اتاق اجاره کنید، هتل رزرو کنید، یا به رفت‌وآمد روزانه‌ی خود بیندیشید. چادری که همراه خود می‌برید، محل اقامت و پاهای شما وسیله‌ی مسافرت شماست. اما ممکن است در بعضی مواقع مجبور باشید برای استفاده از اردوگاه یا پناهگاه از قبل آن‌ها را رزرو کنید. ممکن است در پیاده‌روی‌های طولانی‌تر بخواهید غذا را به منطقه‌ای که در آن خواهید بود، بفرستند یا در میانه‌ی مسیر میل کنید. هم‌چنین باید به شیوه‌ی رفت‌وآمد خود توجه کنید و اینکه چگونه باید به نقطه‌ی شروع بروید و از آن برگردید. هر کدام از این موارد به برنامه‌ریزی مناسبی نیاز دارد.

بلیط سفر خود را تهیه کنید.

باید بلیط مسافرت هوایی، دریایی، ریلی یا زمینی خود را تهیه کنید مگر اینکه بخواهید خودتان تا مقصد برانید. در هر حال به راحتی می‌توانید از طریق اینترنت یا با استفاده از تلفن این کار را انجام دهید. از طریق اینترنت



می‌توانید بلیط اتوبوس، قطار و هواپیما را رزرو کنید. این را در نظر بگیرید که اگر در تعطیلاتی مانند تعطیلات نوروزی یا تعطیلات چندروزه‌ای که در سال اتفاق می‌افتد قصد سفر دارید، حتماً از قبل به فکر تهیه‌ی بلیط باشید. تهیه‌ی بلیط قطار، تشریفات خاصی دارد و طبق زمان‌بندی مشخصی از طریق سایت فروخته می‌شود که باید آن را مد نظر داشته باشید. دفاتر خدمات مسافرتی می‌توانند شما را برای تهیه‌ی بلیط یاری نمایند.

پیاده‌روی انفرادی یا گروهی

بسیاری از منابع معتبر به دلیل امنیت بیشتر در شرایط اضطراری، توصیه می‌کنند پیاده‌روی را با یک همراه یا به صورت گروهی انجام دهید. این کار به صرفه هست، زیرا می‌توانید وزن وسایل عمومی از جمله چادر و وسایل پخت‌وپز را بین اعضا تقسیم کنید. از طرفی، می‌توانید تجربیات خود را به یکدیگر انتقال دهید. از نظر هزینه‌های سفر هم به نفع شماست. بعضی از کوه‌پیمایان به صورت انفرادی در مسیرهای معروف حرکت می‌کنند، اما از همراهی با دیگران لذت می‌برند. این شیوه، زمانی بهترین اثر را دارد که در مسیرهای شناخته شده و مشهور پیاده‌روی می‌کنید یا اگر در مسیری در حال حرکت هستید، توجه کنید که در بین آن، سکوهایی مخصوص استراحت، غذا خوردن و تجمع برای مردم وجود داشته باشد.

برنامه‌ریزی برای غذا

شاید بتوانید ترتیبی دهید تا غذای شما به هتل یا دفتر پستی که در انتهای مسیر به آنجا خواهید رسید، فرستاده شود. حتی می‌توانید از روستاهای بین راه خرید کنید. البته ممکن است وزن زیادی داشته باشند، به طبع شما سازگار نباشند، به راحتی فاسد شوند یا حتی برای پیاده‌روی مناسب نباشند.



▲ پناهگاه شیرپلا
پناهگاه‌های کوهستانی همان‌طور که مکان مناسبی برای قرار ملاقات و اجتماع کوه‌نوردان و همسفران است، در شرایط بد آب و هوایی پناهگاه خوبی است. کسانی که در این پناهگاه‌ها کار می‌کنند، معمولاً مهمان‌نواز هستند و می‌توانند منابع فوق‌العاده‌ای از اطلاعات محلی باشند.



▼ قرار ملاقات گروهی در فضای باز
در هر مسیر، مکان‌هایی وجود دارد که کوه‌پیمایان برای استراحت در آن توقف می‌کنند. انتقال تجربیات بین کوه‌نوردان یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های آن‌هاست. این تصویر مربوط به مسیر دسترسی به روستای فیلبند در استان مازندان است.



بودجه‌بندی

معمولاً برنامه‌های پیاده‌روی هزینه‌بر نیستند، مخصوصاً اگر هزینه‌ی هتل یا رستوران ندهید.

- اول مشخص کنید چه مقدار پول می‌توانید خرج کنید و بودجه‌ی خود را تعیین نمایید.
- مقدار بیشتری پول برای رفت‌وآمد به مناطق گردشگری اطراف مقصد کنار بگذارید.
- در کتابچه‌های راهنما، اطلاعاتی درباره‌ی هزینه‌ی اردوگاه‌ها، پناهگاه‌ها و استراحتگاه‌ها وجود دارند.
- مقداری پول هم برای خودتان نگه دارید تا در یک رستوران، غذای معمولی بخورید.
- هزینه‌ی خوراک بر اساس هر منطقه متفاوت است، ولی معمولاً نباید گران‌تر از هزینه‌ی خوراک در منطقه‌ی شما باشد. غذایی که در منزل درست می‌کنید بسیار ارزان‌تر از غذای رستوران‌ها و پناهگاه‌ها در می‌آید.
- در برنامه‌های پیاده‌روی چندروزه، مقداری پول برای شرایط اضطراری، از جمله هزینه‌های درمانی، خراب شدن وسایل، تمام شدن برخی موارد مانند باتری دوربین عکاسی، چراغ قوه و جی‌پی‌اس، ماده‌ی دفع حشرات و کرم ضد آفتاب کنار بگذارید.
- بسیاری از مناطق روستایی امکانات استفاده از دستگاه کارت‌خوان ندارند. بنابراین به اندازه‌ی نیاز خود پول نقد به همراه داشته باشید.

ایمنی

اگر به صورت انفرادی سفر می‌کنید، معمولاً پیاده‌روی با کسانی که در مسیر می‌بینید، امن‌ترین راه برای ادامه‌ی مسیر است. اغلب در این مسیرها به اشخاصی برمی‌خورید که می‌خواهند مسیر را با شما ادامه دهند و در عین حال به راحتی شما لطمه‌ای وارد نشود.

- به هوش طبیعی خود (مخصوصاً خانم‌ها) اعتماد کنید. خانم‌ها به هیچ عنوان به صورت انفرادی پیاده‌روی نکنند و در انتخاب همسفر بسیار دقت کنند.
- از وسایل خود، به ویژه وسایل الکترونیکی گران‌قیمت محافظت کنید.
- اگر در راه با کسانی همسفر شدید، گزینه‌های پیشِ روی خود را باز نگه دارید. برای مثال وسایلی مانندِ ظروف پخت‌وپز یا چادر خود را به اشتراک نگذارید، زیرا باید به گونه‌ای عمل کنید که هر زمان خواستید بتوانید از همسفر خود جدا شوید.

برنامه‌ریزی برای مسیر

با توجه به طول مسیر، باید برای آن برنامه‌ریزی کنید. بنابراین تنظیم کارها یکی از مهم‌ترین بخش‌های این کار است. علاوه بر این، باید مسیر حرکت خود را با دقت روی نقشه رسم کنید و تخمین بزنید چه مسافتی را طی خواهید کرد.

برنامه‌ی سفر را بنویسید.

در پیاده‌روی‌های چندروزه برای محاسبه‌ی مقدار غذایی که باید با خود ببرید، ضروری است برنامه‌ی سفر خود را بنویسید. در کنار مشخص کردن ملزومات غذایی، باید بدانید چه مقدار طول می‌کشد تا از شهری به شهر دیگر بروید. گاهی اوقات منظور از همه‌ی این موارد این است که کل طول مسیر را بر متوسط مسافت روزانه‌ای که می‌توانید پیاده‌روی کنید، تقسیم نمایید. با این وجود، باید در منطقه‌ای که تعداد اردوگاه‌ها و منابع آب کم‌تر است و موقعیت‌هایی که امکان تجهیز دوباره وجود ندارد، برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشید. لازم است زمان بیشتری را برای مسافرت خود اختصاص دهید. شاید در مناطقی پیاده‌روی می‌کنید که شرایط مسیر یا آب و هوا به‌گونه‌ای است که امکان دارد سرعت پیشرفتتان را کُند و یا شما را مجبور به بازگشت کند. همیشه درباره‌ی مسیر خود اطلاعات کسب کنید. بعضی از پارک‌ها و مناطق، قوانین ورودی دارند و از شما می‌خواهند در منطقه‌ای از قبل مشخص شده بمانید که روی برنامه‌ی سفر شما اثر می‌گذارد.

علامت‌گذاری اطلاعات مسیر

اگر در یک مسیر با نامی مشخص پیاده‌روی می‌کنید، باید روی نقشه مشخص باشد تا بتوانید آن را به راحتی پیدا کنید. اما در مناطق بسیار وسیع، محدوده‌ی انتخاب گسترده‌تری دارید. پس از اینکه توضیحات کتابچه‌ی راهنما را خواندید و یک مسیر را انتخاب کردید، آن را بر روی نقشه مشخص نمایید تا بتوانید به راحتی در زمان پیاده‌روی، راه خود را پیدا کنید. علاوه بر این، اردوگاه‌هایی که ممکن است در مسیر باشند، صعودهای طولانی و همه‌ی منابع آب را مشخص کنید.

نقشه‌ها هم نشان‌دهنده‌ی مسیر و هم پستی و بلندی زمین هستند.

برنامه‌ی سفرتان باید شامل مقصدها و فواصل تخمینی باشد.



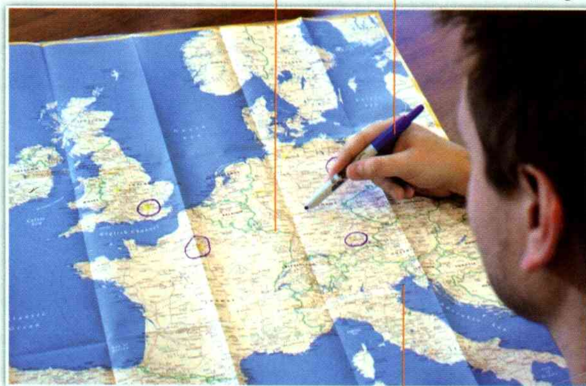
در نقشه‌های توپوگرافی، خطوط پستی و بلندی روی نقشه، نشان‌دهنده‌ی شکل دامنه‌ی کوه و فاصله‌ی بین این خطوط، گویای شدت سراشیبی آن است و می‌توانید به راحتی مناطق درختی (سبز) و غیردرختی (سفید) را تشخیص دهید. در فصل بعد، توضیح مختصری درباره‌ی این نقشه‌ها آمده است اما برای یادگیری بهتر آن حتماً در کلاس‌های کارآموزی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما شرکت کنید.

▲ ابزارهای برنامه‌ریزی

نقشه و دفتر یادداشت، اصلی‌ترین ابزار برای برنامه‌ریزی هستند. گزارش‌های مرتبط و کتابچه‌ی راهنما نیز به این دلیل که شامل اطلاعاتی درباره‌ی شرایط و مسافت می‌شود، مفید خواهد بود.

استفاده از ماژیک‌های فسفری شفاف باعث می‌شود بدون اینکه مانع از اطلاعات روی نقشه شوید، مسیر خود را مشخص نمایید.

مسیری را در نقشه دنبال کنید که به استراحتگاه و اردوگاه ختم می‌شود.



چشمه، رودخانه و آب‌انبار را به عنوان یک منبع آب علامت بزنید.

▲ مشخص کردن مسیر

با یک ماژیک فسفری، مسیر خود را روی نقشه مشخص کنید تا دیدن آن در زمان پیاده‌روی و به ویژه در شرایط بد آب و هوایی، برای شما راحت باشد.



پیاده‌روی در خارج از کشور

پیاده‌روی در کشوری دیگر نیازمند تحقیق و برنامه‌ریزی است. شاید لازم باشد هم روادید و هم گذرنامه داشته باشید. هم‌چنین ارز محلی، موارد ایمنی، بیمه‌ی مسافرتی و پزشکی ضروری هستند. مطمئن شوید که وسایلی را که در کشور مقصد ممنوع است، همراه خود نبرید. ممکن است چیزی در کشور مقصد ممنوع باشد که مانند قرص استامینوفن کدئین‌دار در ایران به راحتی در هر منزل یا در هر کیف کمک‌های اولیه‌ی کوه‌نوردی یافت می‌شود و مصرف آن به نسخه‌ی پزشک نیاز ندارد.

روادید و گذرنامه

زمان مورد نیاز برای گرفتن روادید، در کشورهای مختلف، متفاوت است. برای بعضی از آن‌ها، چندین روز طول می‌کشد و برای برخی دیگر در فرودگاه مقصد صادر می‌شود. همیشه بررسی کنید که روادید لازم است یا قوانین تغییر کرده‌اند. ممکن است برای حمل بار به کشوری دیگر وقتی در بین راه در کشور ثالثی توقف دارید، لازم باشد ویزای ترانزیت بگیرید.

ارز و کارت اعتباری

کارت‌های اعتباری در بیشتر مناطق قابل قبول هستند و ضرورتی ندارد مقدار زیادی پول همراه خود داشته باشید. بیشتر کوه‌پیمایان از همه‌ی این موارد استفاده می‌کنند. با این وجود اگر در مناطق دوردستی هستید که مردم آنجا عادتی به دیدن پول خارجی ندارند، باید پول نقد همراه خود داشته باشید. پول نقد شما باید خُرد باشد، بیشتر فروشگاه‌ها قادر به خُرد کردن آن نیستند. در بیشتر کشورها، دلار راحت‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سایر اسناد مسافرتی

چند عکس گذرنامه‌ای اضافه برای صدور مجوز یا موارد دیگر همراه خود داشته باشید. اگر می‌خواهید در کشوری دیگر ماشین اجاره کنید، باید گواهینامه‌ی رانندگی بین‌المللی داشته باشید.

عبور غذا و وسایل از مرزها

مسئولان مرزداری در برخی کشورها سخت‌گیری‌های شدیدی به عمل می‌آورند تا مانع از ورود بیماری‌ها یا آفات از کشورهای دیگر شوند. گاهی اوقات وسایل کوه‌نوردی هم مد نظر هستند؛ زیرا ممکن است کثیفی چسبیده به کفش و میخ چادر، حامل انگل یا باکتری باشد. وسایل خود را قبل از خروج از مرز به طور کامل تمیز کنید. غذا، حتی به صورت بسته‌بندی، یخزده یا خشک‌شده ممکن است ممنوع باشد.

بیمه

اگر بیمه‌ی پزشکی دارید، بررسی کنید ببینید مشکلات در خارج از کشور نیز شما را پوشش می‌دهد یا خیر. حتی اگر این‌طور است، امکان دارد مجبور باشید هزینه‌ی درمان را در زمان بروز مشکل بپردازید و منتظر بازپرداخت آن از طرف بیمه بمانید. از طرفی دیگر، بررسی کنید که آیا بیمه‌ی شخصی شما، مسافرت خارج از کشور را تحت پوشش قرار می‌دهد. اگر نه، باید یک اصلاحیه یا بیمه‌ی مسافرتی جداگانه برای مواقع جراحت، مفقودی گذرنامه، وسایل و ... امضا کنید. اگر لازم است مطمئن شوید بیمه، هزینه‌ی حمل و نقل اضطراری تا محل سکونت شما را می‌پردازد.

واکسن

ممکن است قبل از سفر به کشورهای کم‌تر توسعه‌یافته مجبور شوید واکسن بزنید. از آنجایی که استقامت بیماری‌ها در برابر برخی داروها تغییر می‌کند و داروهای جدید معرفی می‌شوند، توصیه‌ها نیز متغیر خواهند بود. تب زرد، وبا، هپاتیت، حصبه، مننژیت و هاری از جمله مخاطراتی هستند که در سطح جهان وجود دارند و بدون واکسن این بیماری‌ها ممکن است در مرزها از ورود شما ممانعت به عمل آورند. با پزشک خود مشورت کنید. دوره‌ی واکسن ممکن است چند هفته طول بکشد. دقت داشته باشید که همه‌ی پزشکان،





▲ **کیف مسافرتی**
کیف مسافرتی بسیار مناسب است ولی ممکن است نظر کیف قاپ‌ها را به خود جلب کند. همیشه وقتی در مناطق پرجمعیت هستید، چشم یا دستتان را روی آن قرار دهید.



▲ **پاسپورت و ویزا**
ممکن است شرایط اخذ ویزا سال به سال تغییر کند. در ضمن، حواستان باشد که صفحات خالی پاسپورتتان به اندازه‌ای باشد تا جای چندین مهر را داشته باشد.

اطلاعات به روزی درباره‌ی بیماری‌های منطقه‌ی استوایی ندارند، بنابراین اگر لازم است با یک متخصص صحبت کنید. از طرفی دیگر، دقت کنید که واکسن کزاز، سرخجه، بیماری فلج اطفال و انواع آن به روز باشد.

● انتخاب یک برنامه‌ی مشخص

برنامه‌ریزی برای یک سفر ماجراجویانه به مناطق دورافتاده برای بسیاری از مردم، کمی ترسناک است. برای این سفرها نمی‌توان برنامه‌ی دقیقی تنظیم نمود. اما لازم است در مورد زمان‌بندی و مناطق مورد نظر، یک برنامه‌ی کلی داشته باشید. امروزه برنامه‌های ماجراجویانه به یکی از انواع شاخه‌های طبیعت‌گردی تبدیل شده است که طرفداران بسیاری دارد.

◀ برنامه‌ی مشخص برای پیاده‌روی

شرکت در این نوع پیاده‌روی‌ها، حجم زیادی از استرس ناشی از برنامه‌ریزی را از شما می‌گیرد. همه‌ی کارهای مربوط به برنامه‌ریزی، تهیه‌ی فهرست وسایل و راهنمای مسیر در دسترس هستند تا به شما کمک کنند با هر اتفاقی، از جمله طوفان و بارانی ناخواسته تا اجاقی که روشن نمی‌شود، به راحتی روبه‌رو شوید و آن را حل کنید. هزینه‌ی روزانه، بازه‌ای از مقداری نسبتاً کم برای اقامت هر شب تا اجاره‌ی هتل‌های مجلل را شامل می‌شود.

مزایای سفر با آژانس‌های گردشگری

به جای اقدامات لازم برای هر سفر که شامل برنامه‌ریزی، وسایل، غذا، برنامه‌ی سفر، بلیط و مدیریت بحران است، در این نوع سفرها اطلاعاتی از تاریخ و فرهنگ منطقه‌ای که به بازدید از آن رفته‌اید، ارائه می‌شود. این چیزی است که حتی با بهترین کتاب‌های راهنما، نمی‌توانید آن را به دست آورید. برخی از آژانس‌های گردشگری برنامه‌هایی برای پیاده‌روی دارند تا خارج از مسیر اصلی، در دل طبیعت به تماشای مناظر و مناطق طبیعی بپردازید؛ برنامه‌ای که ممکن نیست بتوانید خودتان آن را بیابید. این نوع سفرها مناسب افرادی است که زمان کافی ندارند تا برای خودَ برنامه‌ریزی کنند. بسیاری از کسانی هم که به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنند، به این دلیل که شرایطی فراهم می‌شود تا در اجتماع دیگران قرار گیرند، از آن لذت می‌برند. این، برای کوه‌پیمایان تازه‌کار موقعیت خوبی است تا در مسیری پیاده‌روی کنند که نمی‌توانستند یا می‌ترسیدند به تنهایی آن را پشت سر بگذارند.



انتخاب یک آژانس گردشگری

شرکت‌های خدمات مسافرتی و گردشگری، می‌توانند بسیار کوچک و محلی و یا بین‌المللی باشند. به دنبال شرکت‌هایی باشید که در مورد برنامه‌ی پیاده‌روی شما تخصص داشته باشند، خواه برنامه‌ی شما سفری به مناطق دوردست در کشوری خاص یا سفری با جنبه‌ی ماجَراجویانه‌ی کم‌تر و یا گردش در مناطق کوهستانی در یک کشور توسعه‌یافته است. با جستجو در اینترنت یا نگاهی مختصر به مجلات کوه‌نوردی می‌توانید این آژانس‌های گردشگری را پیدا کنید. با مراجعه به سایت این شرکت‌ها، نظر مشتریان را در مورد کیفیت عملکرد آن‌ها جویا شوید. می‌توانید در اینترنت جستجو کنید و از آن طریق به مشتریان و طبیعت‌گردان دیگر دسترسی پیدا کنید. با این کار اطلاعات خوب و موثقی به دست خواهید آورد. حتی کوچک‌ترین آژانس گردشگری در شهری کوچک، وب‌سایت دارد. بسیاری از سازمان‌های غیرانتفاعی و مردم‌نهاد نیز در مجلات و سایت‌های خود، پیشنهاد عضویت می‌دهند و این نوع از سفرها را ارائه می‌کنند. ممکن است هزینه‌ی سفر کم‌تر باشد و برنامه با توجه بیشتری نسبت به اثرات فرهنگی و محیطی که تورهای گروهی دارند، برگزار شود.

هزینه‌ها و مزایا

هزینه‌ی تورهای از قبل برنامه‌ریزی شده (تورهای شرکت‌های خدمات مسافرتی و گردشگری) می‌تواند از مقداری که به چشم نیاید تا جایی که سر به فلک بکشد، متغیر باشد. شرکت‌های حرفه‌ای‌تر، از افراد تعلیم‌دیده و مسلط به چندین زبان زنده‌ی دنیا استفاده می‌کنند. هم‌چنین وسیله‌ی حمل و نقل قابل اعتماد و مناسب، وسایل کاربردی و افرادی را در اختیار دارند که آموزش دیده‌اند تا غذاهای بهداشتی برای مشتریان آماده کنند. ارتباطات و ترتیبات لازم با شرکت‌های محلی را که خدمات‌رسانی دارند، به این قابلیت‌ها اضافه کنید. این قابلیت زمانی لازم است که برنامه‌ی سفرتان مانند چندین پرواز داخلی پیچیده باشد. وقتی خودتان سفری را برنامه‌ریزی می‌کنید - که در آن سفر به مهارت‌های خاصی از جمله فنون کوه‌نوردی، داشتن ابزار مناسب و بسیاری موارد دیگر نیاز است – و سختی و حساسیت کار را متوجه می‌شوید، پولی را که به این شرکت‌ها پرداخت کرده‌اید، ارزش پیدا می‌کند.

مدیریت مواقع اضطراری
مأمورین نجات، یک کوه‌نورد مجروح را از یک منطقه‌ی کوهستانی خارج می‌کنند. بیمه باید این هزینه‌ها را تقبل کند، اما مطمئن شوید که قرارداد بیمه را با دقت خوانده‌اید، چون شرایط هر شرکت بیمه‌ای متفاوت خواهد بود.

مالاریا

اقدامات پیشگیری

پشه‌ی ماده‌ی آنوفل که در بیشتر مناطق استوایی و شبه استوایی یافت می‌شود، باعث بیماری مالاریاست. در برخی از مناطق دنیا، ویروس مالاریا در مقابل نوع خاصی از دارو مقاومت نشان نمی‌دهد. توصیه‌های پزشکی به مقصدی که انتخاب کرده‌اید، بستگی دارد. نمی‌توان بعضی از داروهایی را که از مالاریا پیشگیری می‌کنند، برای مدت طولانی نگه داشت. باید حداقل دو هفته قبل از خروج، مصرف این داروها را آغاز کنید و حداقل تا دو هفته بعد از بازگشت نیز ادامه دهید.



پشه‌ی ماده‌ی آنوفل

کشورهای در معرض مالاریا

بیشتر کشورهای آسیایی، آفریقای کناره‌ی صحرا و جنوب آمریکا در معرض مالاریا قرار دارند، اما برای مسافرت به مناطق خاصی از این کشورها، همیشه به داروهای پیشگیری نیاز ندارید. کتابچه‌های راهنما و منابع اینترنتی می‌توانند اطلاعات به روزی را در اختیار شما قرار دهند.

▼ سفرهای سازمان‌یافته
معمولاً در سفرهای برنامه‌ریزی شده، افرادی برای محافظت از گروه در برابر حیوانات، همراه آن‌ها می‌روند و اغلب بومیان محلی بار مسافران را حمل می‌کنند.



آیا تورهای گردشگری برای شما مناسب هستند؟

تورهای گردشگری مزایای بسیاری دارند که با برنامه‌ریزی محقق شده است. این تورها مناسبِ بعضی از مردم هستند، اما نه برای همه. برای اینکه بدانید این نوع تورها برای شما مناسب هستند یا خیر، این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید:

- سطح سفر با توجه به دوری، سرعت و نوع مسیر چگونه است؟ به چه میزان قدرت بدنی و آمادگی جسمانی نیاز دارد؟ آیا می‌توانید این نیازها را برآورده کنید؟ از کجا مطمئن هستید؟
- آیا از همراهی با دیگران لذت می‌برید؟
- آیا می‌توانید فضای خواب خود را با افرادی که آن‌ها را نمی‌شناسید، مشترک شوید؟
- اگر لازم باشد می‌توانید به خاطر گروه، سرعت خود را کم کنید و به صورت تفریحی پیاده‌روی نمایید؟
- آیا مایلید برخی از وسایل گروه را با خود حمل کنید؟
- چه حسی دارید وقتی فردی دیگر به جای شما برنامه‌ریزی کرده باشد و کارهای هرروزتان را به شما بگوید؟
- آیا مایلید قسمتی از کارهای روزانه‌ی گروه را که بین اعضای آن تقسیم شده، انجام دهید؟
- اگر سفر، مخاطراتی از جمله آب و هوای بد، موقعیت فیزیکی مسیر و طولانی شدن برنامه به همراه داشته باشد، حاضرید با آن‌ها روبه‌رو شوید و به سلامت و شادی از آن‌ها عبور کنید؟



▲ برنامه‌ای که خود اعضا راهنمای آن هستند.
اغلب می‌توان تورهایِ کم‌هزینه را در زمانی مختصر برنامه‌ریزی کرد. در این تصویر، گروهی از همسفران در کوتماندو همدیگر را ملاقات کردند و از راهنماها و باربران محلی کمک گرفته‌اند تا پیچ آناپوما در نپال را طی کنند.



▲ امکانات تورهای گردشگری
نوع وسایل و امکاناتی که در این تورها به کار می‌رود، بسته به دوری مقصد و هزینه‌های سفر متفاوت است.

▼ اطلاعاتِ خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.
معمولاً راهنماها اطلاعات کاملی از گیاهان و جانوران هر منطقه دارند و می‌توانند دانسته‌های تجربی خود از جمله اثر دارویی گیاهان را به دیگران بگویند.





اتفاقات پیش رو

شاید یک تور گردشگری به مکانی دورافتاده، تجربه‌ای باشد که برای اولین بار اتفاق می‌افتد. با این وجود حتی در باکیفیت‌ترین سفرها نیز شاهد اتفاقات چالش‌برانگیزی هستیم. همیشه به یاد داشته باشید که در سفرهای ماجراجویانه، همان‌طور که از نامشان پیداست، هر اتفاقی ممکن است رخ دهد؛ تغییرات ناگهانی طبیعت، اختلاف فرهنگ‌های مختلف و بسیاری عوامل دیگر باعث اتفاقات چالش‌برانگیز می‌شود.

چالش‌ها و فرصت‌ها

برنامه‌های مشخص، بسیاری از سختی‌های طبیعت‌گردی را از بین می‌برد. در برخی از آن‌ها، کارکنان آژانس گردشگری، چادر و غذا را با خود حمل می‌کنند و در برخی دیگر این کار به عهده‌ی باربرها یا وسایل مخصوص حمل بار است. راهنماها راه را می‌شناسند و مهارت‌های لازم در راهیابی را می‌دانند. اما مخاطرات، بسته به مقصد، هدف از سفر و آژانس گردشگری همچنان در جای خود باقی می‌مانند. مطمئناً پیاده‌روی در میانه‌ی کوچه‌باغ‌های روستای کَنگ در مشهد مقدس راحت‌تر و کم‌خطرتر از عبور از منطقه‌ی سیاه‌سنگ در علم‌کوه است، اما باید بدانید در هیچ جای دنیا، شرایط آب و هوایی شما را همراهی نخواهد کرد و مطابق میل شما نخواهد بود و یا ممکن است هر اتفاقی برای شما بیفتد. در یک برنامه‌ی از قبل مشخص شده، اگر حوادث غیرقابل پیش‌بینی رخ دهد، راهنمای تور کمک می‌کند از آن عبور کنید.

اگر جوان هستید، بدن آماده‌ای دارید و می‌خواهید خودتان را با خطر روبه‌رو کنید، شاید با محدود کردن خود در یک گروه طبیعت‌گردی نتوانید به هدف خود برسید. ممکن است با ماندن در گروه و هم‌پای آن‌ها و با سرعت آن‌ها حرکت کردن، احساس عقب‌ماندگی کنید. مخصوصاً اگر طبیعت‌گردان ضعیف‌تر و کندتری همسفر شما شوند. در این صورت ابتدا مطمئن شوید توانایی لازم برای این‌گونه برنامه‌ها را دارید. دوم اینکه حتماً در قالب گروه‌های متخصص، سفر ماجراجویانه‌ی خود را آغاز کنید. افرادی که در بسیاری از این برنامه‌ها به عنوان راهنما فعالیت می‌کنند، در مورد تاریخ طبیعی و تاریخ ملت‌ها اطلاعاتی دارند و می‌توانند درباره‌ی گل‌ها، درختان، حیوانات و ساختارهای زمین‌شناسی توضیحاتی ارائه نمایند. شرکت‌کنندگان در برنامه‌هایی که از طرف سازمان‌های غیرانتفاعی محیط زیستی یا سازمان‌های فرهنگی ترتیب داده می‌شود، بیشتر مایلند از طبیعت‌شناسان باتجربه بهره ببرند تا از راهنمایانی که فقط آنچه را می‌بینند ترجمه می‌کنند.

راحتی مسیر و مراعات بهداشت در آن در بسیاری از بخش‌های دنیا متفاوت است. ممکن است در پیاده‌روی با شرایطی روبه‌رو شوید که مواجهه با آن برای شما دشوار باشد یا شما را بیمار کند. در کشورهای توسعه‌یافته، راهنماها به مشکلات ناشی از شرایط غیربهداشتی که معمولاً گردشگران با آن مواجه می‌شوند، توجه بیشتری نشان می‌دهند. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند غذا و آب سالم و آشامیدنی و حتی امکانات سرویس بهداشتی پیدا کنید.



▲ راهنمایی در شرایط دشوار

راهنماها مناطق محلی را به خوبی می‌شناسند و می‌توانند به مسافرین در ردیابی مناطقی که احتمالا خطرناک هستند کمک کنند؛ مناطقی از جمله مسیر رودخانه‌ها و مناطق رو به بهمن.



باربرها و راهنماها

تورهای سطح بالا از راهنما برای کمک به شما استفاده می‌کنند. ممکن است این راهنماهای محلی که بزرگ‌شده‌ی آن منطقه هستند، به زبان شما آشنایی نداشته باشند، اما ارزش شناخت فرهنگ و تاریخ آن منطقه این کمبود را جبران می‌کند. در کشورهای پیشرفته، شرکت‌های ارائه‌کننده‌ی این تورها، برای مواقعی که فعالیت‌های سخت‌تر از جمله کوه‌نوردی در برنامه‌ی پیاده‌روی گنجانده شده، از وسایل باکیفیت و استاندارد و افرادی به‌عنوان راهنما استفاده می‌کنند که تمام وقت خود را برای آن شرکت بگذارند. معمولاً در کشورهای پیشرفته به این افراد برای خدماتی که ارائه می‌دهند، مبلغی به عنوان انعام می‌پردازند. در کنار این‌ها می‌توانید با آژانس گردشگری و کتابچه‌ی راهنما هماهنگ کنید.

در بیشتر کشورهای پیشرفته، استفاده از باربر برای حمل وسایل و تجهیزات، عمومیت دارد و باعث خواهد شد، مسافرت شما راحت‌تر انجام شود. عموماً باربرها از همان محل و روستاهای اطراف مسیر کرایه می‌شوند، بنابراین اگر نتوانید به زبان آن‌ها صحبت کنید، در ارتباط خود با آن‌ها با مشکل مواجه خواهید شد. با این حال، ارتباط برقرار کردن با باربرها، تجربه‌ی جدیدی برای شما خواهد بود.

توصیه می‌شود در مسیرهایی که امکان اجاره‌ی قاطر وجود دارد، حتماً این کار را انجام دهید. کوله‌ی سنگین، مخصوصاً برای مبتدیان کوه‌پیمایی که عموماً وسایل غیراستاندارد و سنگین دارند، باعث فشار زیاد به بدن و کم شدن تمایل فرد نسبت به این ورزش می‌شود.

به دلیل اینکه پول کمی به باربرها داده می‌شود، مانند راهنماها چشم به انعام شما دارند. مقدار انعام به طول مسیر و سختی آن بستگی دارد. (در مورد مقدار انعام، با مسئول آژانس مسافرتی صحبت کنید.) بعضی از مسافران در انتهای سفر، وسایلی را که از آن‌ها استفاده کرده‌اند، به عنوان تشکر ویژه به باربرها و راهنماها اهدا می‌کنند.

اگر تور گردشگری شما از حیوانات برای حمل وسایل استفاده کند، مطمئناً به شما گفته خواهد شد چه میزان وسایل با خود بیاورید و آن را چگونه بسته‌بندی کنید. کارکنان تور اغلب حیوانات را برای شما کرایه می‌کنند، آن‌ها را می‌رانند و در طول شب از آن‌ها مراقبت می‌کنند.

معمولاً فهرستی از وسایل شخصی که باید



▲ سفر با حیوانات باربر
حمل وسایل توسط حیوانات باربر، باعث راحتی پیاده‌روی یا کوه‌نوردی می‌شود و با این کار می‌توانید وسایل رفاهی و مواد غذایی بیشتری با خود ببرید و چند روزی را در طبیعت سپری کنید.
در برخی مناطق ایران، اجاره‌ی قاطر مرسوم است. حمل بار در برخی یال‌های صعود به قله‌ی دماوند مانند یال جنوب شرقی از گوسفندسرا تا بارگاه سوم توسط قاطر انجام می‌گیرد. در مسیر علم‌کوه از پناهگاه ونداربن تا سرکچال یا علم‌چال نیز قاطر برای حمل بار وجود دارد.





آمادگی برای کوه‌پیمایی

فعالیت جسمانی در یک کوه‌پیمایی در مسیری ناهموار یا صعود و حرکت در شیب تند و طولانی، سنگین‌تر از یک پیاده‌روی ساده است، بنابراین لازم است لباس مخصوص و کفش پوشیده و کوله‌پشتی همراه خود داشته باشید. برای اینکه خودتان را آماده کنید، باید وسایلتان را امتحان کرده و بدن خود را روی فرم بیاورید.

بررسی وسایل و لباس

هرچند وسایل خود را با دقت انتخاب کرده باشید، باید آن‌ها را امتحان کنید. مسیر کوتاهی را در حوالی منزل پیاده‌روی کنید تا مطمئن شوید با کوله، لباس‌ها و کفش احساس راحتی می‌کنید. باید با اجزای جدید تجهیزات خود آشنا شده و مطمئن شوید همه چیز در فضای کوله جای می‌گیرد.

پیاده‌روی با کوله

چند روزی را با کوله‌ی خود پیاده‌روی کنید تا مطمئن شوید زمانی که پر از وسیله است، متناسب با بدن شما می‌باشد و از جای خود خارج نشود یا سُر نخورد. (به فصل ۱ مراجعه کنید). وقتی کوله روی دوش شماست آیا بعد از مدتی کوتاه، احساس سوزش می‌کنید؟ آیا همه‌ی بندها را امتحان کرده‌اید تا ببینید با تغییر کدام‌یک می‌توانید سنگینی کوله را بر روی قسمت‌های مختلف بدن تنظیم کنید؟ بهتر است قبل از اینکه خود را در میانه‌ی مسیری طولانی و پر شیب ببینید، مشکلات را پیدا کنید.

ممکن است پیاده‌روی با کوله‌ای پر از وسایل باعث شود پای شما تاول بزند که می‌توانید با تنظیم کفش‌خود از این مشکلات جلوگیری کنید. نمی‌توان پیاده‌روی با کوله را در خیابان‌ها به عنوان تمرینی برای پیاده‌روی در مسیرهای سخت به حساب آورد. بنابراین مسیرهای سختی را پیدا کنید تا بتوانید کفش خود را در آن امتحان کرده و زانوهایتان را برای شرایط دشوارتر تقویت نمایید.

بررسی لباس‌ها

زمانی که به صورت تمرینی پیاده‌روی می‌کنید، لباسی را بپوشید که قرار است در زمان پیاده‌روی از آن استفاده کنید. به زودی متوجه خواهید شد درزهای لباس پوست شما را خراش می‌دهد یا خیر، یا اینکه لباس در زیرِ بند کوله چروک می‌شود و یا شلوار شما به اندازه‌ای راحت است که هنگام پریدن از جوی آب و یا بالا رفتن از صخره‌ای کوچک شما را اذیت نکند؟ کلاه آفتابی به طور کامل روی سر شما جای می‌گیرد و با کوچک‌ترین باد از سرتان نمی‌افتد؟ به دمای هوا دقت کنید و اینکه باز هم در این دما و دمایی که انتظار آن را دارید، با لباس‌هایی که پوشیده‌اید، راحت هستید؟ این‌ها و سوالاتی از این دست، باعث می‌شوند دید بهتری نسبت به وسایل خود داشته باشید.

بررسی لباس‌ها

لباس‌هایتان را بپوشید و یک دور به صورت تمرینی پیاده‌روی کنید. اگر وسایل و لباس‌هایتان خوب جواب می‌دهند، به نظر می‌رسد در مسیرهای طولانی‌تر با مشکل مواجه نشوید.

- بندهای کوله را به اندازه‌ای تنظیم کنید که راحت باشند و بدن شما را زخم نکنند.
- برای کلاه‌تان بند حمایل داشته باشید که وقتی باد به شدت می‌وزد، از روی سرتان نیفتد.
- مواظب باشید که شلوارتان سطح پوست شما را زخم نکند و فضا برای حرکت پا وجود داشته باشد.
- باید در کفش‌ها، حتی بعد از طیِ یک مسیر طولانی و حمل باری سنگین، احساسِ راحتی کنید.



وسایل خود را امتحان کنید.

زمانی را بگذارید و نحوه‌ی استفاده از وسایلی از جمله اجاق، دستگاه تصفیه‌ی آب، دوربین و مکان‌یاب الکترونیکی (جی‌پی‌اس) را یاد بگیرید. هرچقدر با طرز کار آن‌ها آشنا باشید، اگر در شرایط نامطلوبی قرار بگیرید، راحت‌تر می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

قبل از حرکت، اجاق خود را امتحان کنید تا مطمئن شوید همه‌ی اجزای آن را دارید و همه چیز درست کار می‌کند. به همین صورت یاد بگیرید دستگاه تصفیه‌ی آب چگونه کار می‌کند و چطور می‌توانید فیلتر آن را تعویض کنید. در خانه یا حوالی آن، نحوه‌ی استفاده از مکان‌یاب الکترونیکی (جی‌پی‌اس) را تمرین کنید. اگر ندانید که چگونه کار می‌کند، نمی‌توانید مسیر خود را بیابید. اگر می‌خواهید از یک دوربین جدید استفاده کنید، باید در موقعیت‌های مختلف عکس‌برداری نمایید. چادر خود را امتحان کنید؛ شاید پس از آخرین استفاده، خوب آن را تمیز نکرده‌اید، شاید قسمتی از آن پوسیده باشد و یا بوی بدی بدهد. شاید در زمان حمل کوله‌پشتی و بارهای اضافی توسط قاطر به تیرک‌های چادر فشار وارد شده و آسیب دیده باشند. مخصوصاً اگر قبلاً وسیله‌ای را به یکی از دوستان خود قرض داده‌اید، حتماً تمامی اجزای آن را چک کنید. در نهایت، مطمئن شوید روش کار همه‌ی وسایلی را که به طور کامل با آن‌ها آشنا نبودید، می‌دانید.

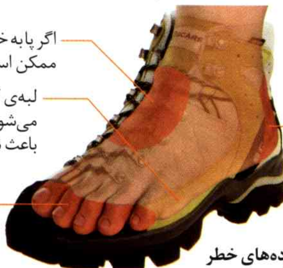
بسته‌بندی وسایل

کوله‌ی خود را تا لحظه‌ی آخری که تمام وسایل را در آن قرار داده‌اید، رها نکنید. ببینید کیسه‌خواب در قسمت مربوط به آن در کوله قرار می‌گیرد یا خیر. اگر فضای لازم برای کیسه‌ی خوابتان ندارید، مطمئن باشید که باید شب را بیدار بمانید. زمانی که وسایل جدید می‌خرید، به اندازه و فضای لازم در کوله‌ی خود دقت کنید. کوله را با هرچیزی که فکر می‌کنید لازم است پُر کنید. آیا برای چادر، فضای خالی وجود دارد؟ تیرک‌های چادر چطور؟ زیرانداز خواب کجا قرار می‌گیرد؟ چقدر فضا برای قرار دادن غذا نیاز دارید؟ آیا جایی برای بطری آب و وسایل پخت‌وپز باقی مانده است؟ مطمئن شوید همه‌ی وسایل در کوله جا می‌شود و در عین حال لبه‌ی تیز هیچ وسیله‌ای کمر شما را اذیت نمی‌کند.

اندازه بودنِ کفش

شاید مهم‌ترین شیوه‌ی آمادگی برای پیاده‌روی این باشد که کاملاً مطمئن شوید کفش و پای شما هم‌زیستی خوبی با هم دارند و پای شما احساس راحتی می‌کند. حمل کوله، بیشترین فشار را روی پاهای شما می‌آورد. بنابراین در انتهای یک روز پیاده‌روی، خواهید دید که پاهای شما ورم کرده‌اند.

- قبل از استفاده از کفش‌ها، آن‌ها را بپوشید و حوالی منزل راه بروید تا برای چندمین بار اندازه و تناسب آن را امتحان کنید.
- با انجام پیاده‌روی در مسیرهای کوتاه، هم کفش‌تان را نرم و هم پاهای خود را قوی کنید.
- برای تمرین، در مسیرهای ناهموار حرکت کنید تا به پای شما فشار بیاید و به آستانه‌ی پیچ خوردن برسد.
- جوراب‌های عایق بپوشید تا عرق را از سطح پوستتان دور کند. (این کار از تاول زدن جلوگیری می‌کند.)
- جوراب‌های پشمی، ضخیم و کفی‌دار بپوشید تا یک حالت بالشتکی در کف پا ایجاد شود و از اصطکاک کف پا جلوگیری کند.
- مطمئن شوید پماد ضد تاول همراه دارید تا زمانی که کفش شما سایش ایجاد کرد، از آن استفاده کنید.



اگر پا به خوبی در جای خود قرار نگرفته باشد، ممکن است خراشیدگی بر روی پا رخ دهد.

لبه‌ی کناری به دلیل لغزش پا، خراشیده می‌شود. از کفی کفش استفاده کنید تا باعث شود پا در جای خود محکم بماند.

انگشتان پا معمولاً به راحتی تاول می‌زنند، مخصوصاً اگر ناخن‌ها بلند باشند.

معمولاً پشت پاشنه، در نزدیکی تاندون پا، تاول می‌زند.

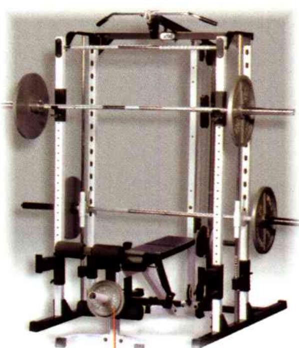
محدوده‌های خطر

آمادگی جسمانی برای پیاده‌روی

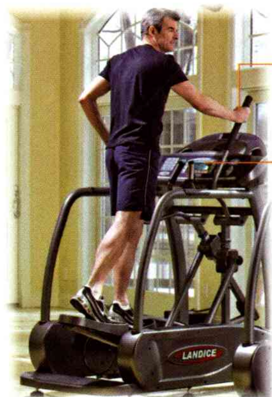
اگر به طور مستمر و با برنامه ورزش می‌کنید، راحت‌تر از دیگران می‌توانید وارد دنیای کوه‌پیمایی شوید. تمرینات لازم قبل از پیاده‌روی، حرکات هوازی، بدن‌سازی و حرکات کششی سر و گردن، دست و پا، سینه و شکم و عضلات پشتی را شامل می‌شود.

تمرین در باشگاه

برای کوه‌پیمایی در کوه‌ها و تپه‌ها همراه با یک کوله‌ی سنگین، به ورزش‌های هوازی نیاز دارید. اگر در باشگاه بدنسازی برای تقویت قلب، شش‌ها و عضلات پا تمرین کنید، سختی مسیر کم‌تر می‌شود. اگر بدن آماده‌ای دارید، بهتر است خود را برای فشار ناشی از صعود از یک تپه و استقامت پیاده‌روی در تمام طول روز آماده کنید. علاوه بر انجام این تمرینات در طول هفته، بهترین تمرین، برنامه‌های مستمر کوه‌پیمایی است.



▲ دستگاه قدرتی
این تمرین‌ها ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کنند تا بتوانید مسیرهای سربالایی را طی کنید. حرکاتی را انجام دهید که عضلات بالای ران، میانه‌ی ران و عضلات پشتی آن را تقویت کند.



▲ اسکی فضایی
یکی از مؤثرترین راه‌های تمرین، استفاده از این نوع دستگاه است که همه‌ی ماهیچه‌ها را درگیر و شرایط حرکات هوازی را فراهم می‌کند.

کشش پا

پاها، فشار کوه‌پیمایی را تحمل می‌کنند و یکی از عوارض پیاده‌روی تمام روز، گرفتگی پا می‌باشد. کشش منظم پا قبل و حین کوه‌پیمایی، می‌تواند آن را آرام کند. این کار از طرفی می‌تواند در هنگام زمین‌خوردگی کمک کند پا زخم نشود. عضلات پشتی ساق پا و عضلات پشتی و بالای ران را بکشید.

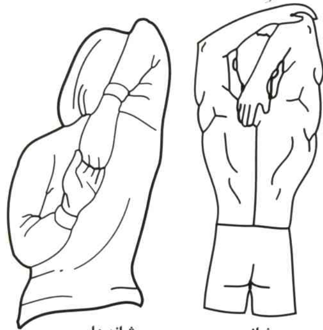
عضلات پشتی ساق و ران
این تمرین، باعث کشیدگی عضلات پشتی ساق و ران شده و آنها را تمرین می‌دهد. یک پا را جلو بگذارید و انگشتان پا را به سمت بالا بکشید. پای دیگر را از زانو خم کنید. به جلو خم شوید و به پشت حالت نشستن بگیرید تا به وضعیت نیم‌خیز برسید. چند ثانیه استقامت کنید.





کشش قسمت بالایی بدن

این‌طور به نظر می‌رسد که قسمت بالایی بدن هیچ کاری در پیاده‌روی انجام نمی‌دهد، اما وقتی از دست و شانه‌ها استفاده می‌کنید تا از سنگ‌ها بالا بروید یا از عصاهای کوه‌نوردی کمک می‌گیرید، خودشان را نشان می‌دهند. کشش آن‌ها باعث کشیدگی کمر و گردن می‌شود که کمک می‌کند فشار روی آن‌ها کم شود.



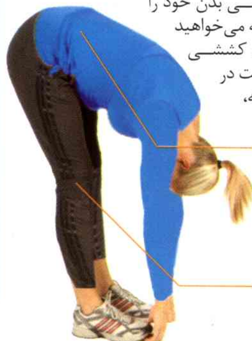
عضلات سه سر شانه
آرنج یکی از دست‌ها را با دیگری بگیرید و به آرامی به عقب بکشید. با این کار دست‌ها و عضلات کمرتان را تقویت کرده‌اید.

شانه‌ها
سعی کنید دو دست از پشت همدیگر را بگیرند. برای چند ثانیه در این موقعیت بمانید.

کشش کمر

ممکن است عضلات کمر در پیاده‌روی با کوله‌ای سنگین دچار گرفتگی و درد شوند. کشش این عضلات قبل از حرکت باعث می‌شود بدن شما آماده‌ی حمل کوله باشد. در حین پیاده‌روی، وقتی زمانی را برای استراحت می‌گذارید و همین‌طور در انتهای مسیر، عضلات کمر خود را بکشید.

کمر و عضلات پشت ران
این تمرین، روی کمر و پا اثر می‌گذارد. مواظب باشید تا در هر کشش باعث نشوید به بدنتان فشار بیاید. می‌توانید به آرامی به پایین خم شوید تا جایی که احساس راحتی داشته باشید. برای چند ثانیه در این موقعیت بمانید. فراموش نکنید در هر برنامه، قبل از حرکت با حرکات کششی بدن خود را گرم کنید و هم‌چنین زمانی که می‌خواهید توقف نمایید، حتماً با حرکات کششی بدنتان را سرد کنید. ممکن است در صورت عدم رعایت این دو نکته، عضلات شما بگیرد.



نکات پیاده‌روی

با شرایط خو کنید.
ممکن است شرایطی که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، با شرایط زندگی شما متفاوت باشد. به طور خاص، اندکی زمان لازم است تا بدنتان به آب و هوای سرد یا گرم و همین‌طور ارتفاعات عادت کند.

تا جایی که امکان دارد، قبل از حرکت زمان زیادی را بیرون از منزل باشید، حتی اگر آب و هوا مناسب باشد.

در شرایط آب و هوایی گرم سعی کنید روزهای اول را با سرعت کم و در عوض استراحت بیشتر سپری کنید. در این شرایط پاهای شما هنوز نرم و مستعدِ تاول زدن هستند. به طور مستمر، حتی اگر گرسنه یا تشنه نیستید، آب بنوشید تا توازن در بدن شما حفظ شود.

در ارتفاعات، قبل از شروع به کاری سنگین، استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر در ارتفاع بالای ۲۴۰۰ متر پیاده‌روی می‌کنید، به ازای هر روز، بیش از ۳۰۰ متر ارتفاع نگیرید. از طرفی دیگر، تلاش کنید در جایی نخوابید که بیش از ۳۰۰ متر از استراحتگاه قبلی ارتفاع داشته باشد. حتی در ارتفاعات کم، مواظب علائم ارتفاع‌زدگی از جمله سردرد باشید.

محدودیت خود را بشناسید.
زمان می‌برد تا به پیاده‌روی چندروزه و صعودهای طولانی عادت کنید، بنابراین برای اینکه توانایی بدنی خود را بسنجید، زیاد به خودتان فشار وارد نکنید.

تقریباً هر یک ساعت برای استراحت توقف کنید. زمانی که روحیه و انرژی ضعیفی دارید، غذا، آب و استراحت معجزه می‌کنند.

اگر برنامه‌ی اصلی بسیار خوشبینانه از آب در آمد و با واقعیت تطابق نداشت، به خودتان فشار نیاورید، سرعتتان را کم کنید و برنامه‌ی خود را به برنامه‌ی سبک‌تری تغییر دهید.



عکاس: مجتبی امیرشکاری

استان فارس، آبشار مارگون



انتخاب غذا

در مسـیرهای کوتاه تنها بـه مقداری غذا برای بالا نگه داشـتن سطح انرژی در بدن خود و برای تجدید قوا در زمان اسـتراحت نیاز دارید. در مسـیرهای طولانی‌تر هم به انـرژی نیاز دارید، اما بایـد توجه کنید که بـا پرخوری سـنگین نشـوید و مقداری از غذا به عنـوان ضایعات دور ریخته نشـود. می‌توان غذاهایی را نام برد که هرچند تازه، خشک‌شـده یا آماده برای خوردن یا پختن باشـند، اما بعد از طی مسیری طولانی اگر در هـوای گرم یا سـرد قـرار بگیرند، طعم خوبی نخواهند داشت.

غذا برای کوه‌پیمایی یک‌روزه

بیشـتر غذاها می‌توانند چندین سـاعت در کولـه تازه بمانند، مگر اینکه شـرایط آب و هوایی بسیار گرم باشـد. بنابراین حیطه‌ی انتخاب شـما وسیع است. غذایی را انتخاب کنید که نمک، قند، پروتئین‌ها و چربی‌های لازم بـرای بدنتان را فراهم کند. نمک برای جذب مجدد آب مفید است، قند به سرعت انرژی تولید می‌کند و پروتئین‌ها و چربی‌ها انـرژی لازم بـرای مسـیرهای طولانـی را فراهم می‌کنند. میوه‌ی خشـک، نان گندم سـبوس‌دار، پنیـر، کـره‌ی بـادام زمینی، خشکبار، گوشـت قرمه‌شده و شکلات‌های انـرژی‌زا نمونه‌های غذاهای مناسـب برای کوه‌پیمایی هسـتند. در برنامه‌هـای دو یا سـه‌روزه، پروتئیـن و چربی زیـاد توصیه نمی‌شـود، زیرا انرژی این نـوع غذاها برای آزاد شدن، نیاز به زمان دارد.

در آب و هوای گرم، پنیر و گوشت را وسط کولـه‌ی خود قـرار دهید تا خنـک بمانند. غذاهایی از جمله سـاندویچ که سس مایونز یا گوجـه فرنگی در آن وجـود دارد یا نان شـیرمال که بین آن با خمیری خاص پر شـده، غذاهایی هسـتند که احتمال نشت مواد داخل آن به بیرون وجود دارد. بنابراین آن‌هـا را با خـود نبریـد. غذاهایـی مانند بیسکویت و شیرینی را که شکننده هستند داخل ظرفی پلاستیکی و دردار قرار دهید.

غذا برای پیاده‌روی چندروزه

در برنامه‌هـای چندروزه بـه غیر از وعده‌ی ناهـار و میان‌وعده‌هـا، بایـد برای شـام و صبحانه نیز فکری بکنید. موادی را انتخاب کنید و با خود ببرید که کم‌ترین پخت‌وپز را لازم داشته باشند. راحت‌ترین غذاهایی که می‌توانید برای شـام آماده کنید، غذاهایی مانـنـد تاس‌کباب، سـوپ و انـواع غذاهای آماده هسـتند. غذاهایی مانند سوپ، کمک می‌کنند آب بدن تأمین شود و از هدر رفتن آن جلوگیری می‌نمایند.

بسته‌بندی غذا

اگر امـکان دارد، برای کم کردن وزن و حجم غذاهـا، آن‌ها را از بسـته‌بندی خودشـان خارج نمایید. سـعی کنید مقداری از بسـته‌بندی را که شامل دستورالعمل استفاده است، نگه دارید. غذاها را در کیسـه‌های پلاستیکی زیپ‌دار و در نهایت در یک نایلـون ضد آب قرار دهید. بسـته‌بندی مواد غذایی باید ویژگی‌های زیر را داشـته باشد:

- از چربـی، رطوبت، گاز، بـو و کیفیت مواد غذایی محافظت شود
- در برابر ضربه‌هایی که در کوه و هنگام حمل و نقل وارد می‌شود، محافظت شود
- به سـهولت باز شود و بسـته‌بندی مجدد آن آسان باشد.
- هزینه‌ی بسـته‌بندی کم باشد و مهم‌تر از همه بهداشتی و وزن آن هم کم باشد.

به چه مقدار غذا نیاز است؟

مقدار غذایـی که برای یک پیاده‌روی نیاز دارید، براسـاس سـوخت و سـاز و مسـافتی که طی می‌کنید، متفاوت است. به عنوان یک قانون کلی، ۹۰۰ گرم غذای خشک‌شـده که شامل سه وعده غذا همراه با میان‌وعده است، برای یک روز کامل پیاده‌روی زیاد هم هست. برای مسیرهای کوتاه‌تر و هوای گرم‌تر به غذای زیادی نیاز ندارید. با این حال اگر قصد دارید مسیری طولانی را در آب و هوایی سرد طی کنید، شاید بهتر باشد ۲۵ درصد به این مقدار اضافه کنید.

صبحانه

بعضی از کوه‌پیمایان به طور مثال میوه‌ی خشک، غلات، خشکبار یا شکلات میوه را به عنوان صبحانه‌ای راحت و بدون نیاز به پخت‌وپز می‌خورند. نان و پنیر و گردو به همراه چای کم‌شیرین کم‌رنگ، صبحانه‌ی معمول و مناسبی است. عسل و ارده‌شیره مخصوصاً برای هوای سرد، صبحانه‌ی خوبی به حساب می‌آید، ولی به علت اینکه شیرینی زیادی دارد، باید بین صبحانه و حرکت فاصله ایجاد کنید. بعضی دیگر هم ترجیح می‌دهند برای روزی که پیش رو دارند، یک وعده‌ی کامل مانند تخم‌مرغ آب‌پز و خاگینه میل کنند که به راحتی از رستوران‌های بین راه قابل تهیه است. املت، نیمرو، قهوه و چای را می‌توان با اجاق مسافرتی درست کرد. همراه صبحانه مایعات کافی از قبیل چای کم‌رنگ و کم‌شیرین، نسکافه‌ی رقیق و کم‌شیرین و آبمیوه‌ی رقیق مصرف نمایید.



میوه‌ی خشک — مغزیجات فشرده — پنیر — غلات مخصوص صبحانه

ناهار

وعده‌ی ناهار شما تا حد امکان نباید نیازی به پخت‌وپز داشته باشد. باید حتی در زمانی که هوا بارانی است، آماده‌ی خوردن باشد. ممکن است ترجیح دهید اصلاً ناهار نخورید ولی به جای آن، از چندین میان‌وعده‌ی کوچک در طول روز استفاده کنید. پنیر، نان قندی، گوشت قرمه‌شده، کرم شکلاتی بادام زمینی با نان، بیسکویت، پیراشکی و نان شیرمال همگی غذاهای خوبی برای ناهار هستند. می‌توانید ناهارخود را از قبل به صورت لقمه آماده کنید تا در حین حرکت بتوانید آن‌ها را بخورید. استانبولی، سالاد الویه، سیب‌زمینی آب‌پز، پوره‌ی سیب‌زمینی، انواع کتلت، کوکو و شامی برای ناهار مناسب هستند.



کتلت — پیراشکی — پوره سیب‌زمینی

شام

شام کامل‌ترین و مهم‌ترین وعده‌ی غذایی کوه‌نورد است. سعی کنید قبل از غروب آفتاب یا بلافاصله بعد از آن شام خود را میل نمایید تا فرصت کافی برای هضم آن داشته باشید. سه انتخاب اصلی برای غذایی که در بعدازظهر می‌خورید وجود دارد: غذاهایی که از قبل در خانه آب‌پز یا سرخ‌شده و بسته‌بندی شده است، مانند تخم‌مرغ آب‌پز. غذاهای کنسروشده، مانند برنج و انواع خورش‌های آماده و غذاهایی که سریع آماده می‌شوند، مانند انواع آماده‌ی آش، سوپ و ماکارونی. این مواد غذایی را به‌راحتی می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه نمایید. چاشنی‌هایی مانند زیتون، خلال سیب‌زمینی، ماست و انواع مایعات برای این وعده مناسب‌اند.



ماکارونی — چاشنی — سوپ آماده — غذاهای کنسروی

میان‌وعده

میان‌وعده‌ها را به مقداری که انرژی لازم را به شما بدهند، در چندین بسته قرار دهید و در فاصله‌ی حداقل ۲ ساعت استفاده شود. اگر در طول مسیر به میوه‌ی تازه و سالم دسترسی داشته باشید، یکی از بهترین میان‌وعده‌ها به حساب می‌آید. میان‌وعده‌های نشاسته‌ای، مانند نان، کیک، کلوچه، بیسکویت‌های سبوس‌دار، میوه‌های خشک و انواع برگه‌ها برای هنگام فعالیت و میان‌وعده‌های حاوی روغن یا پروتئین، مانند بادام زمینی، پسته، فندق و بادام هندی برای هنگام استراحت یا پس از شام مناسب‌اند.



میوه‌ی تازه — خشکبار — شکلات

نوشیدنی

در فصل سرما، چای کم‌شیرین و در فصل گرما، شربت‌های خانگی رقیق انتخاب مناسبی هستند. دوغ رقیق و کم‌نمک نیز در هوای گرم، علاوه بر تأمین آب بدن، نمک از دست رفته‌ی بدن در اثر تعرّق را جبران می‌نماید. همیشه آب همراه خود داشته باشید تا در حین پیاده‌روی به راحتی با ریختن مقداری از پودرهای شربت آماده، آب بدنتان تأمین شود. چای سبز برای ارتفاعات مناسب نیست. می‌توانید در فصل رویش گیاهان دارویی از آویشن و کاکوتی و گل گاوزبان روئیده شده در کوه استفاده کنید. توجه داشته باشید که نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، ادرارآور هستند. با تمام این‌ها آب سالم و بهداشتی و دارای املاح معدنی، بهترین نوشیدنی در طبیعت محسوب می‌شود. در فعالیت‌های سنگین ترکیبی از نمک (۱ گرم در لیتر) و شکر (۴۰ تا ۸۰ گرم در لیتر) به آب آشامیدنی خود اضافه کنید.



هات چاکلت



پودر قهوه — چای کیسه‌ای — پودر آماده‌ی شربت

مراحل تغذیه مناسب

روند تغذیه‌ی مناسب برای هر ورزش از جمله کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی به سه دسته‌ی کلی تقسیم می‌شود.

قبل از کوه‌پیمایی: شروع کوه‌پیمایی با معده‌ی خالی به خاطر پایین بودن قند خون، توصیه نمی‌شود. از طرفی، پرداختن به فعالیت جسمانی، بلافاصله بعد از خوردن غذای سنگین، به خاطر هجوم بخش عمده‌ی خون موجود در رگ‌ها به سمت دستگاه گوارش، توصیه نمی‌شود. زیرا در این صورت خون‌رسانی مناسب، اکسیژن و مواد غذایی کافی به ماهیچه‌ها نمی‌رسد. بنابراین تأمین انرژی از منابع کربوهیدرات به اندازه‌ای که انرژی اولیه‌ی روزانه‌ی شما را تأمین کند ضروری است. نوشیدن آب و مایعات جایگزین قبل از شروع فعالیت نیز از موارد قابل توجه است.

حین کوهپیمایی: با شروع فعالیت، اندوخته‌ی قند بدن مصرف می‌شود. این اندوخته، برای یک کوه‌پیمایی به مدت یک و نیم تا دو ساعت) دوام می‌آورد. بنابراین لازم است از مواد قندی استفاده کنید تا دچار افت قند خون نشوید. مصرف مایعات حین اجرای برنامه نیز از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.

بعد از کوهپیمایی: بعد از فعالیت، اولویت با جایگزین نمودن آبِ از دست رفته‌ی بدن است. در این شرایط، مصرف مایعات، آبمیوه، و میوه‌های آب‌دار بسیار توصیه می‌شود. مصرف قند با هدف بازسازی اندوخته‌ی گلیکوژن، اولویت بعدی است.



ترکیبات مواد غذایی

مواد غذایی به طور کلی به شش دسته تقسیم می‌شوند:

کربوهیدرات‌ها (قندها):

قندها اولین منبع تأمین انرژی در بدن هستند. طبیعت‌گردان و کوه‌پیمایان، روزانه ۶۰ الی ۷۰ درصد از کل انرژی خود را از قندها به دست می‌آورند. قندها شیرین هستند و قابلیت حل‌شدن در مایعات را دارند. به سرعت در بدن جذب می‌شوند، هضم آن‌ها آسان است و تأثیر زیادی در جذب پروتئین و چربی در بدن دارند. مغز و عضلات برای فعالیت خود به گلوکز نیاز دارند و قندها قبل از سوخت شدن به گلوکز تبدیل شده و این نیاز را جبران می‌کنند. بنابراین مصرف کربوهیدرات در فعالیت کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، کمک شایانی به بهبود کیفیت برنامه می‌کند. قند اضافه در بدن پس از تبدیل شدن به گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها اندوخته می‌شود.

چربی‌ها

چربی‌ها دومین منبع تأمین انرژی بدن هستند و به دو گروه گیاهی و جانوری تقسیم می‌شوند. طبیعت‌گردان و کوه‌پیمایان، روزانه ۱۰ الی ۲۵ درصد از کل انرژی بدن خود را از چربی‌ها به دست می‌آورند. چربی‌ها دو برابر قندها و پروتئین‌ها انرژی تولید می‌کنند، به این صورت که در زمان استراحت تا ۷۰ درصد و ضمن ورزشِ سبک تا متوسط حدود ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. مازاد چربی موجود در بدن در ماهیچه‌ها و زیرِ پوست ذخیره می‌شود و عایقی در برابر اتلافِ گرمای بدن و ورود سرما هستند. چربی‌ها همچنین باعث حفاظت از اعضای حیاتی بدن مانند قلب، ریه، کلیه و



بافت‌های عضلانی می‌شوند و بسیاری از هورمون‌های بدن را می‌سازند و عامل نقل و انتقال ویتامین‌های محلول در چربی هستند.

پروتئین‌ها

پروتئین یک ماده‌ی سازنده در بدن است و در روند رشد و نمو، حفظ و بازسازی بافت‌ها و کارکرد دستگاه دفاعی بدن نقش دارند. بسیاری از هورمون‌هایی که در رشد و سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارند، از پروتئین ساخته می‌شوند. در صدماتی مانند خون‌ریزی، بیماری، شکستگی، همچنین تمرینات سخت کوه‌نوردی و گرسنگی‌های طولانی از پروتئین بدن کاسته می‌شود و جبران آن ضروری است. ۱۰ الی ۱۵ درصد انرژی بدن از پروتئین‌ها به دست می‌آید.

املاح و مواد معدنی

مواد معدنی انرژی‌زا نیستند، ولی در سوخت و ساز انرژی نقش دارند و برخی از آن‌ها از عناصر اصلی ساختمان بدن ما به شمار می‌آیند؛ مانند کلسیم که جزئی از استخوان است. مواد معدنی در کارکرد ماهیچه‌ها، قلب، دستگاه عصبی، جابه‌جایی اکسیژن و تعادل آب نیز سهم دارند. در میان آن‌ها، آهن و کلسیم اهمیت ویژه‌ای دارند. کمبود کلسیم موجب گرفتگی ماهیچه‌ها، تشنّج و اختلال کارکرد قلب می‌شود. سبزیجات، شیر و فراورده‌های لبنی از منابع مهم کلسیم هستند. آهن اکسیژن را از شش‌ها به ماهیچه‌ها می‌رساند. کمبود آهن موجب پیدایش نوعی کم‌خونی می‌شود و کارایی کوه‌پیما را کاهش می‌دهد. گوشت، جگر، حبوبات، خشکبار، غلات و سبزی‌های برگ‌دار از منابع مهم آهن هستند.
منیزیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، ید و روی از دیگر املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها نیز مستقیماً در تولید انرژی نقش ندارند، ولی باعث تسریع سوخت و ساز و واکنش‌های درون بدن می‌شوند. ویتامین‌ها مواد آلی هستند که از طریق مواد غذایی جذب بدن می‌شوند و در بدن ما نقش ساختمانی ندارند.

نام ویتامین	اثر مفید در بدن	منابع غذایی
ویتامین - آ	ترمیم بافت‌ها، مبارزه با میکروب‌ها، تقویت بینایی و پوست	سبزیجات و میوه‌ها
ویتامین - دی	جذب کلسیم و متابولیسم فسفرها	اشعه‌ی نور خورشید
ویتامین - کا	انعقاد خون	سبزی‌های برگ‌دار (مانند کلم، کاهو، اسفناج)، جگر
ویتامین - ای	رفع خستگی، تقویت بدن، روشنایی دید چشم، افزایش خون‌رسانی بدن، تقویت لثه‌ها و دندان‌ها، التیام اثر سوختگی	جوانه گندم، بادام، کلم، کاهو، اسفناج، مرغ و تخم‌مرغ، شیر، کره، جگر، ماهی
ویتامین - ث	ساختن پادتنِ دفاع در برابر عوامل عفونت‌زا، رفعِ خستگی، ساختِ غضروف، ساختِ عاج دندان، تسریع در بهبود زخم‌ها	مرکبات، سبزیجات تازه، سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، پیاز، توت فرنگی، کیوی، خربزه، گیلاس، فلفل سبز
ویتامین ب -۱۲	تقویت دستگاه هاضمه، خون‌سازی و تسهیل گردش خون، تقویت سیستم عصبی	جگر، گوشت، دل، قلوه، تخم مرغ، میگو



نکات مهم

■ سعی کنید در طول برنامه، تنوع غذایی را رعایت نمایید. یکنواخت بودنِ غذا در وعده‌های مختلف، بی‌اشتهایی ناشی از ارتفاع را تشدید می‌کند و موجب کاهش انرژی دریافتی و عدم توازن مواد مغذی می‌گردد. ضمن رعایت همه‌ی موارد تغذیه در کوه‌پیمایی، این را در نظر داشته باشید که مزاج و علاقه‌ی شخصی هر فرد به غذایی که در کوه مصرف می‌کند، بسیار مهم است.

■ به همراه بردن مواد غذایی اضافی علاوه بر اسراف، موجب سنگین شدن کوله‌پشتی و در نتیجه، خستگی بیشتر می‌شود. بعد از مدتی اندازه‌ی غذای مورد نیازتان در ارتفاع مشخص می‌شود بنابراین سعی کنید به اندازه‌ای غذا ببرید که نه بار اضافی داشته باشید و نه دچار کمبود غذا شوید.

■ موادی مانند سوسیس و کالباس دارای چربی و پروتئین نامرغوب و زیادی هستند و مواد قندی آن‌ها بسیار کم است. این غذاها دیرهضم هستند و مواد نگه‌دارنده و ادویه‌ی زیادی دارند که باعث اختلالات گوارشی شده و کوه‌گرفتگی را جلو می‌اندازند.

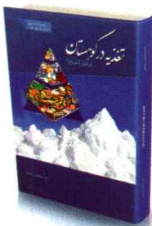
■ در هنگام صعود و یا با فاصله‌ی کمی از شروع صعود خوراکی‌های بسیار شیرین مانند خرما، عسل، شربت‌های غلیظ و مانند آن استفاده نکنید. این مواد که شاخص قند آن‌ها زیاد است، با بالا بردن سریع قند خون، موجب افت بازتابی گلوگز می‌شوند که خستگی عضلانی را در پی دارد. این‌گونه مواد را یا به صورت رقیق شده مصرف نمایید و یا در استراحت‌های شبانه استفاده کنید.

■ هیچ‌گاه در حین صعود، چربی و پروتئین را محور تغذیه‌یِ خود قرار ندهید. کوه‌پیمایی سبک، عموماً هوازی و چربی‌سوز است؛ ولی هر چه‌قدر ارتفاع و درجه‌ی سختی مسیر بیشتر می‌شود، نقش سیستم بی‌هوازی عمده‌تر و مصرف قند به عنوان منبع انرژیِ بیشتر خواهد شد. چربی مورد نیاز بدن عمدتاً از چربی ذخیره شده در ماهیچه و زیر پوست تأمین می‌گردد، نه از چربی غذاهای مصرفی در برنامه‌ی کوه‌پیمایی. اندوخته‌ی چربی بدن لاغرترین افراد، برای چندین روز فعالیت فیزیکی کفایت می‌کند، اما اندوخته‌ی قند بدن بسیار پایین است و پس از حدود دو ساعت ورزش سنگین، تمام می‌شود؛ بنابراین به طور پیوسته باید تجدید شود. قند یا کربوهیدرات، پایه و اساس تغذیه در ارتفاع است.

■ مشکل کمبود آهن در بانوان کوهنورد شایع است. این کمبود موجب افت کارایی و افزایش خطر آسیب دیدگی آنها می‌شود. فشار بیش از حد به بدن، تاکید بر حفظ وزن پایین، استفاده از حد اقل چربی و پروتئین در برنامه غذایی، روی آوردن به گیاه خواری و عدم استفاده از مکمل‌های کلسیم و آهن و سایر ریز مغذی‌ها، باعث ایجاد سوء تغذیه در بانوان می‌شود. یکی از تبعات منفی سوء تغذیه کاهش ساخت هورمون استروژن در بدن است. کمبود این هورمون از یک سو موجب قطع چرخه‌ی قاعدگی و از سوی دیگر باعث کاهش کلسیم استخوان‌ها و پوکی استخوان می‌گردد. اقدامات پیشگیرانه با هدف عدم ایجاد عوامل سه گانه سوء تغذیه، قطع چرخه‌ی قاعدگی و پوکی استخوان زودرس، برای بانوان کوه‌نورد و طبیعت‌گرد ضروری است و خطر پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

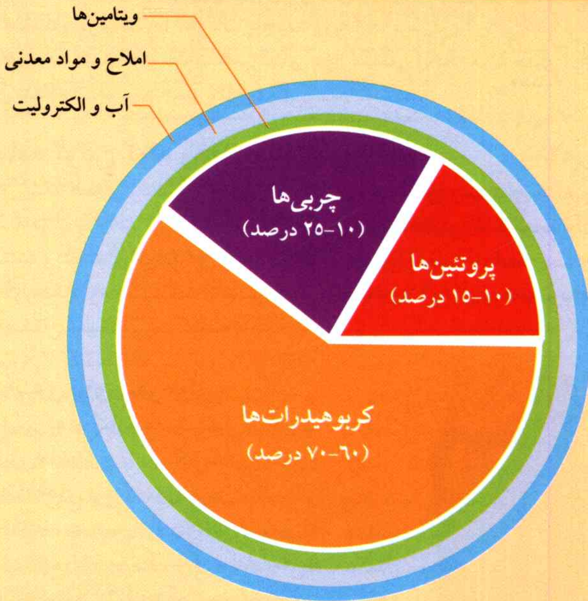
برای اطلاع از نحوه‌ی صحیح تغذیه، قبل، حین و بعد از اجرای برنامه و هم‌چنین پیشنهادهای دقیق‌تر برای وعده‌های صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌ها حتماً به منبع زیر مراجعه نمایید:

تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا، دکتر ابوالفضل جوادی، انتشارات ایران سنجش، چاپ اول بهار ۱۳۹۰.





ترکیبات غذایی مورد نیاز بدن



کربوهیدرات‌ها

انواع ماکارونی، برنج، سیب زمینی آب‌پز، کیک و کلوچه و بیسکویت، نان، ذرت، حبوبات، سیب، پرتقال، موز، گلابی، کشمش، انگور، انواع برگه‌ها، عسل، خرما، آب‌نبات و شکلات

پروتئین‌ها

گوشت قرمز، ماهی، خاویار، تخم‌مرغ، لبنیات، لوبیا، بادام، فندق، بادام زمینی، پسته، دانه‌ی آفتابگردان، تخم کدو، کنجد، سویا و قارچ

چربی‌ها

لبنیات، سویا، تخم آفتابگردان، کنجد، انواع روغن‌های گیاهی (روغن بادام، روغن زیتون و روغن کنجد) و انواع مغزها

ویتامین‌ها

جگر، زرده‌ی تخم‌مرغ، لبنیات، اسفناج، هویج، حبوبات، دانه‌های روغنی، غلات کامل، انواع سبزیجات، مرکّبات، هندوانه، طالبی، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، انواع توت و کلم

آب و الکترولیت

تعریق شدید موجب اتلاف قابل ملاحظه‌ای آب و الکترولیت‌های محلول در آن می‌شود و کارکرد بدن را کاهش می‌دهد. تنفس زیاد از دهان، دما و رطوبت محیط، نوع پوشاک و هم‌چنین شدت و مدت کوه‌پیمایی از عوامل مؤثر در دفع آب بدن هستند. اتلاف آب در صعودهای سنگین به روزانه ۱۰ لیتر هم می‌رسد. از این‌رو، جبران آب و برخی الکترولیت‌ها ضروری است. بهترین روش تأمین آب، مصرف ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر در فاصله‌ی کمی از شروع ورزش و سپس ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر به فواصل ۱۵ دقیقه در حین کوه‌پیمایی می‌باشد. بهترین معیار تشخیص میزان آب بدن، حجم و رنگ ادرار است. وجود همزمان قند و نمک در آب، به جذب بهتر و سریع‌تر آن کمک می‌کند.

املاح و مواد معدنی

لبنیات، گوشت، سبزیجات، ماکیان، ماهی، غلات، سیب‌زمینی، نمک تصفیه‌شده، آب، حبوبات، زرده‌ی تخم‌مرغ، اسفناج، میوه‌های خشک، جگر

آمادگی برای حرکت

ممکن است مقصدی که برای پیاده‌روی در ذهن دارید، فاصله‌ی زیادی تا محل سکونت شما داشته باشد و لازم است با تدارکات پیچیده‌ای به آنجا برسید. برای این‌گونه سفرها لازم است، کوله‌ای آماده کنید که از نظر استانداردهای پرواز مشکلی ایجاد نکند. جدای از این باید بتوانید در آن منطقه از سیستم حمل و نقل محلی استفاده کنید.

آماده کردنِ کوله و سفری امن

برای اینکهَ همه‌ی وسایل خود از جمله کیسه‌خواب و چادر، تبر یخ‌ها که خطرناک هستند و عصاهای کوه‌نوردی را در کوله‌ی خود قرار دهید و به سلامت از مسیر هوایی به مقصدتان برسید، باید کوله را با دقت و ایمنی کامل بسته‌بندی کنید. وقتی به مقصد رسیدید ممکن است مجبور باشید از سیستم حمل و نقل آن منطقه استفاده کنید تا به نقطه‌ی شروع مسیر خود برسید.

بسته‌بندی برای سفر هوایی

وسایلی که در انبار هواپیما قرار می‌گیرند، به دلیل جابه‌جایی با دستگیره‌های محکم و تسمه‌نقاله‌های فرودگاه، در معرض شکستگی قرار دارند. بهترین راه حل این است که کوله‌ی خود را در یک کیسه‌ی بسیار ضخیم قرار دهید و آن را محکم ببندید. از این کیسه می‌توانید در زمان ورودتان استفاده کنید. راه دیگر اینکه وسایل داخل کوله را در کیسه‌های زباله‌ی مخصوصی که در همان فرودگاه وجود دارد قرار دهید و با چسب پهن محکم ببندید. اگرچه این راه ایده‌آل نیست، اما کمک می‌کند کوله‌ی شما خراب نشود. اگر می‌خواهید به این کار رضایت دهید، یک گونی به اندازه‌ی کوله‌ی خود به همراه داشته باشید که قبل از گذاشتن آن داخل کیسه‌های زباله، کوله را در این گونی‌ها قرار دهید. روش بهتر، استفاده از ساک‌های بزرگ مخصوص مسافرت است که به کیسه‌ی بار معروف است و توسط تولیدکنندگان وسایل کوه‌نوردی به بازار عرضه می‌شود.

محافظت از بار

قفل، سیم، توری فلزی و دیگر وسایل محافظ در اندازه و وزن متفاوتی وجود دارند. این وسایل زمانی مفید هستند که بار مسافرین بدون توجه



کیسه‌ی بار
کیسه‌های مخصوص بار برای مسافرت‌هایی که به وسایل زیاد احتیاج دارند، طراحی شده‌اند. دو طرف این ساک‌های بزرگ، دسته‌های محکمی قرار دارد که دو نفر بتوانند آن را حمل کنند و وسط آن‌ها نیز دستگیره‌ای قرار گرفته است.



جلوگیری از خراب شدن کوله
قبل از اینکه کوله‌ی خود را در فرودگاه تحویل دهید، بندهای اضافی آن را جدا کنید و مابقی بندها را محکم ببندید تا احتمال خرابی آن‌ها را زمانی که در بخش ترانزیت فرودگاه است، به حداقل برسانید.



استفاده از توری فلزی و قفل
استفاده از توری فلزی کمک می‌کند سارقین حتی فرصت باز کردن جیب‌های کوله تان را نداشته باشند. استفاده از قفل برای محکم کردن توری فلزی به استحکام آن کمک می‌کند.



در فرودگاه باقی می‌ماند و سارقین فرصت طلب آماده‌ی دزدیدن آن هستند. سارقینی که تنبل هستند، معمولاً برای بردن کوله ای که با سیم (هرچند شُل) به صندلی فرودگاه بسته شده باشد، تلاش نمی کنند. می توانید کوله ای تهیه کنید که قسمت‌هایی از آن قفل‌دار باشد.

حرکت از فرودگاه

در بیشتر کشورها، وسایل حمل و نقل عمومی از فرودگاه تا نقاط مختلف شهر وجود دارد. در برخی کشورها نیز باید از تاکسی یا اتومبیل خودِ هتل استفاده کنید. معمولاً در کتابچه‌های راهنما و گاهی در اینترنت، جدول زمانی حرکت وسایلِ حمل و نقل عمومی فرودگاه نوشته می‌شود. حتماً قبل از حرکت، جدول زمانی را بررسی کنید، به این دلیل که بعضی خطوط اتوبوس‌رانی و قطارها برای آخر هفته، برنامه‌ی حرکت دیگری دارند. حتی ممکن است هیچ حرکتی در روزهای آخر هفته نداشته باشند. لازم است تا هزینه‌ای را برای رفت‌وآمد در ابتدا و انتهای سفر خود اختصاص دهید تا هر زمان مایل بودید از تاکسی استفاده کنید.

رفتن به ابتدای مسیر

در برخی کشورها باید برای رسیدن به مناطق روستایی و دورافتاده تاکسی بگیرید. ممکن است سازمان‌ها و آژانس‌های محیط زیست بتوانند در مورد وسایل حمل و نقل عمومی آن منطقه به شما کمک کنند. می توانید از تاکسی تلفنی هم در آن مناطق استفاده نمایید. در بعضی دیگر، اتوبوس و قطار برای تقریباً همه‌ی نواحی دوردست وجود دارد، اما ادامه‌ی حرکت با آن‌ها در انتهای مسیر در برخی مواقع نامکن می‌شود. در برخی مناطق، می‌توانید با تاکسی یا حتی خط اتوبوس‌رانی عمومی به نزدیک‌ترین شهر شروع مسیر برسید. اگر مسیر شناخته شده است و گردشگران زیادی به آنجا سر می‌زنند، به احتمال زیاد همیشه می‌توانید ماشین کرایه کنید و خود را به نقطه‌ی شروع مسیر برسانید. اما اگر مسیری ناشناخته است شاید مجبور باشید این فاصله را پیاده طی کنید.

مواظب باشید، پس نیفتید!

حفظ انرژی بدن در طول سفر لازم است. برخی بر این باورند که داروهای گیاهی تقویت‌کننده‌ای که از عطاری‌ها تهیه می‌شود تأثیر بسیاری دارند. البته عادت فرد به این داروهای گیاهی مسأله‌ی مهمی است که نباید از آن غافل شد. اگر ساعت منطقه‌ای که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، با ساعت محل سکونت شما هماهنگ نیست، چند روز قبل از شروع سفر، بر اساس ساعت آن منطقه بخوابید و روزی که پرواز دارید، ساعت خود را به ساعت آن منطقه برگردانید. در هواپیما به میزان کافی آب بنوشید. از نوشیدنی‌های دیگر مانند قهوه پرهیز کنید. در نهایت اگر سفری طولانی در پیش دارید، سعی کنید با یک بالش کوچک و چشم‌بند به راحتی بخوابید.

به سوی نقطه‌ی شروع مسیر
ممکن است مجبور باشید از نقطه‌ای که وارد آن منطقه می‌شوید تا نقطه‌ی شروع، مسیری را با تاکسی، اتوبوس یا قطار طی کنید.





قبل از حرکت، به این فهرست ده‌تایی توجه کنید.

نمی‌توان تنها با برنامه‌ریزی، هر مشکل بالقوه را حل کرد یا هر چالشی را محدود نمود، اما می‌توان مانع بسیاری از سختی‌های قابل پیش‌بینی شد و همین باعث می‌شود مسیر کوه‌پیمایی، برای شما یک سرگرمی باشد نه چیزی دیگر. فهرستی که در ادامه می‌آید، نه مانع از هر رویداد ناگواری می‌شود، نه کاری می‌کند به راحتی به همه‌ی اهداف خود برسید؛ ولی مطمئناً به شما کمک خواهد کرد.

۱ **هدف را مشخص کنید.** برای مثال این هدف را در نظر بگیرید که ٤ کیلومتر را در طول یک ساعت طی کنید یا به صورت مبهم بگوییم تا هر جایی که به ما فشار آمد ادامه می‌دهیم و یا اینکه تا روی یال، خط‌الرأس یا قله ادامه می‌دهیم. مهم این است که هدف خود را مشخص کنید. شاید بخواهید یک مسیر کامل را طی کنید و به قله‌ی کوه برسید، یا در کناره‌ی یک دریاچه بنشینید و حرکت خورشید را در افق تماشا کنید. مشخص کردن هدف، برنامه‌ریزی را آسان‌تر می‌کند.

۲ **توقعات خود را با همسفران خود در میان بگذارید.** مطمئن شوید که شما و همراهانتان از این سفر یک هدف دارید. اگر یکی از شما تصور می‌کند چندروزی را دیر از خواب بیدار شوید و مسافت کمی را طی کنید و زمان بسیاری را برای نشستن و مطالعه صرف نمایید و دیگران مایلند فعالیت بدنی داشته باشند و مسیری طولانی را طی کنند، باید منتظر یک درگیری جدی باشید.

۳ **درباره‌ی مسیر، آب و هوا و مخاطرات تحقیق کنید.** هرچقدر درباره‌ی مقصد خود اطلاعات بیشتری داشته باشید، کم‌تر از مشکلات نادیده، متعجب می‌شوید. شناخت مخاطرات پیش رو به این معنی است که آمادگی لازم را برای مواجهه با آن دارید و با اعتماد به نفس و با ابزار درست و دیدی مثبت، در مقابل آن می‌ایستید.

۴ **با ورزش، آمادگی جسمانی پیدا کنید.** به خاطر داشته باشید که لازمه‌ی پیاده‌روی، فعالیت بدنی است. هرچه آمادگی جسمانی بیشتری داشته باشید، در طول مسیر کم‌تر دچار درد و خستگی می‌شوید.

۵ **وسایل خود را تک‌به‌تک بررسی کنید.** دقت کنید وسایلتان در شرایط مناسبی باشند تا مشکلی به وجود نیاید. قبل از حرکت، وسایل خود را بررسی کنید؛ ببینید وسایل قدیمی هنوز هم کار می‌کنند، و وسایل جدید، مخصوصاً کفش اندازه‌ی شما هستند و در آن‌ها احساس راحتی می‌کنید یا خیر؟ با توجه به چک‌لیست ارائه شده در انتهای فصل اول، متناسب با هر برنامه، وسایل موردنیاز خود را بردارید.

۶ **مسافت‌های منطقی تعیین کنید.** مسافتی که می‌توانید پیاده‌روی کنید، به آمادگی جسمانی، شرایط مسیر و هدف شما بستگی دارد. با مسیرهای کوتاه‌تر و راحت‌تری که می‌شناسید و می‌توانید از پس آن‌ها بربیایید، شروع کنید. به یاد داشته باشید که مسیر سخت و شیب تند، مسافتی را که می‌توانید طی کنید، کم می‌کند.

۷ **مطمئن شوید مهارت لازم را دارید.** اگر به مهارت‌های خاص از جمله رد شدن سریع از رودخانه، سفر در نقاط مرزی، استفاده از یخ‌شکن یا روشن کردن آتش در زیر باران نیاز دارید، مطمئن شوید که همه‌ی آن‌ها را به خوبی یاد گرفته‌اید. فراموش نکنید که گروه‌های کوه‌نوردی معمولاً سمینارها و کلاس‌هایی در زمینه‌ی ایمنی و مهارت‌های لازم برای مناطق دوردست را برگزار می‌کنند.

۸ **وضعیت هواشناسی آن منطقه را بررسی کنید.** به یاد داشته باشید که کوه‌ها شرایط آب و هوایی خودشان را دارند. بنابراین منطقه‌ای که برای پیاده‌روی به آنجا می‌روید، ممکن است بیشتر از مناطقی که گزارشات هواشناسی از آنجا تهیه می‌شود، سرد با بادهای تند، بارانی و طوفانی باشد.

۹ **مجوزها و دیگر موارد لازم را فراموش نکنید.** مجوزها، پول، کارت‌های اعتباری، کلید و مدارک شناسایی خود را در مکانی امن و خشک در کوله قرار دهید.

۱۰ **به‌یکی از دوستانتان بگویید کجا می‌روید و چه موقع برمی‌گردید.** یک کپی از برنامه‌ی سفر خود را به یکی از آشنایان یا دوستان بدهید تا بدانند برنامه‌ی شما چیست. در کنار آن به آن‌ها بگویید وقتی نتوانستید طبق برنامه‌ریزی برگردید، چه کاری انجام دهند. برنامه‌ای را که از پیش آماده کرده‌اید اجرا کنید و به یاد داشته باشید به محض اتمام برنامه، برگردید.

بسته‌بندی برای ایمنی در فرودگاه

در دنیایی که حساسیت زیادی در مورد امنیت وجود دارد، بعضی از وسایل کوه‌نوردی، در فرودگاه مشکل ایجاد خواهند کرد.

اجاق مسافرتی

بعضی از خطوط هوایی مانع از سفر مسافرین با اجاق مسافرتی، حتی بدون سوخت می‌شوند. قبل از حرکت با شرکت هواپیمایی تماس بگیرید. ممکن است مجبور باشید آن را از طریق پست به مقصد بفرستید یا در مقصد یکی دیگر بخرید.

سوخت اجاق

ممکن است هرگز نتوانید سوخت اجاق خود را وارد هواپیما کنید. به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که بتوانید سوخت مورد نیاز اجاق را در مقصد تهیه نمایید.

عصاهای کوه‌نوردی

معمولاً نمی‌توان عصاهای مسافرتی را داخل کابین هواپیما برد. می‌توانید از عصاهای تاشو استفاده کنید و آن را در چمدان دستی خود قرار دهید.

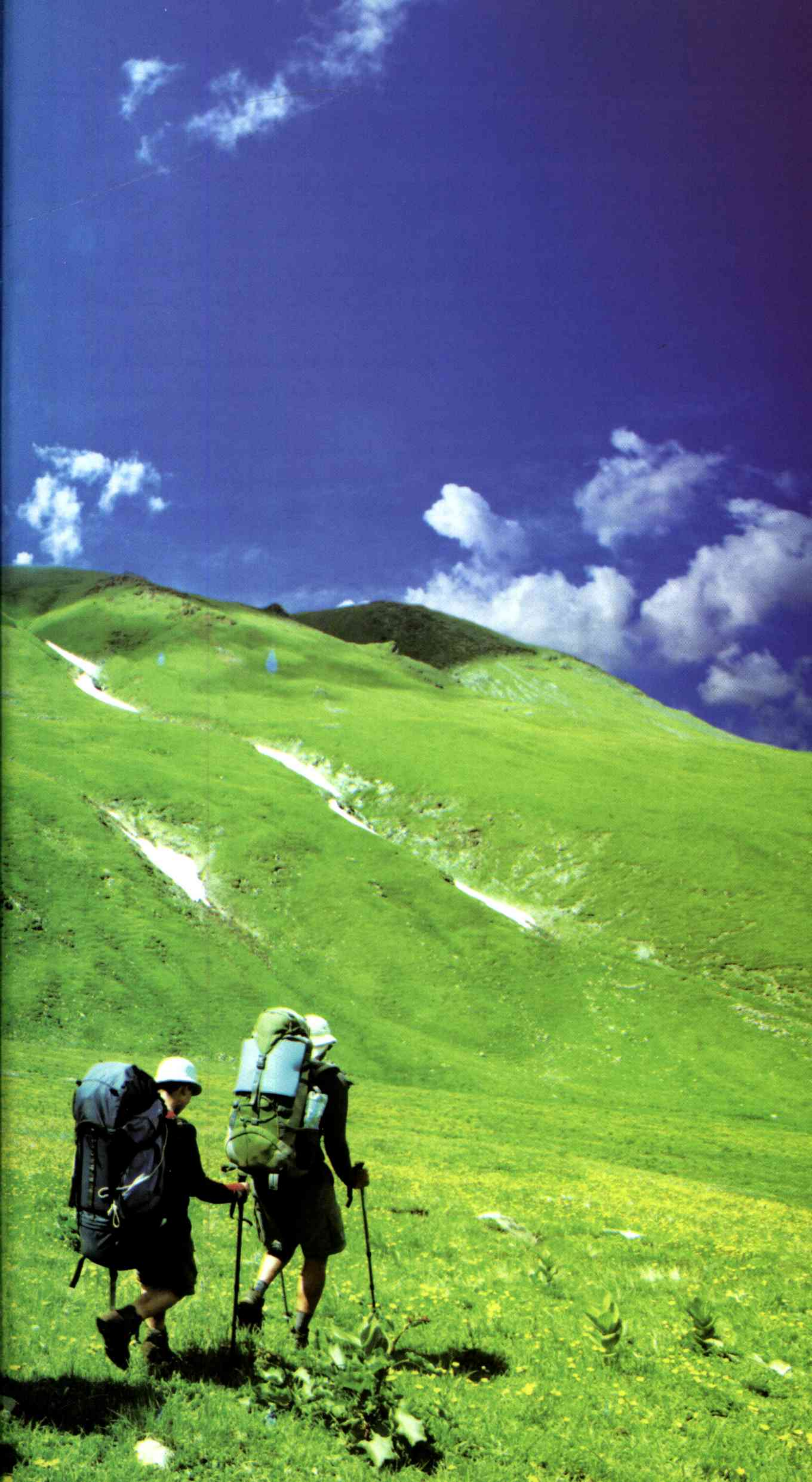
تبریخ

باید وسایل تیز مانند تبریخ، چنگک یا وسایل صعود کوه‌نوردی در فرودگاه بررسی شوند تا اجازه‌ی ورود به کابین هواپیما را پیدا کنند.

چاقو

چاقوی جیبی، قیچی و هر وسیله‌ی کوچک تیز باید در چمدان قرار گیرد تا به داخل کابین هواپیما وارد شود.

▲ کوه‌پیمایی موفق
تعیین واقع‌گرایانه‌ی اهداف، انتخاب وسایل مناسب و آمادگی جسمانی خوب، همه بخشی از آمادگی شما برای یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی موفق و برنامه‌ریزی شده است.



فصل سوم:

در طول مسیر



شروع کوه‌پیمایی

ممکن است کوه‌پیمایی برای افرادی که تازه آن را شروع کرده‌اند، کمی دشوار باشد. زمانی که شخصی با کوله از تپه‌ای بالا می‌رود، فعالیت شش‌ها و قلب به شدت افزایش می‌یابد. ممکن است ماهیچه‌ها سفت شوند و درد بگیرند (اسپاسم عضلات) و اگر کفش‌ها تازه باشند، پا تاول بزند. می‌توانید با کم‌تر کردنِ سرعت حرکت خود، این مشکلات را به حداقل برسانید. نگران مواردی که گفتم نباشید، چون پس از مدتی به همه‌ی این موارد عادت می‌کنید و از کوه‌پیمایی لذت می‌برید.

حرکت با آرامی

این سراشیبی‌ها و مسیرهای ناهموار است که باعث می‌شود پیاده‌روی، دشوارتر به نظر برسد. مسیرهای ناهموار و سنگی، رودخانه و باتلاق، همه و همه استقامت و آهنگ حرکت پا را با مشکل مواجه می‌کنند. وقتی کوله‌ای همراه خود دارید و می‌خواهید از یک تپه بالا روید، به تلاش بیشتری نیاز دارید. همین باعث می‌شود کوه‌پیمایی، هم چالش‌برانگیز باشد و هم فعالیت بدنی سنگینی به شمار بیاید. با یادگیری روش‌های مربوط به گام‌برداری، می‌توانید راحت‌تر و مؤثرتر حرکت کنید.

آهسته قدم بردارید.

شاید یک فرد تازه‌کار بخواهد با سرعت حرکت کند ولی بعد از مدتی کوتاه، برای استراحت می‌ایستد و همین روال را دوباره تکرار می‌کند. با این حال، افراد کارآزموده با سرعتی ثابت حرکت می‌کنند و به همین دلیل است که می‌توانند تمام طول روز را به طور پیوسته کوه‌پیمایی کنند. ضرب‌المثل معروفی ورد زبان کوهنوردان پا به سن گذاشته است که می‌گویند: رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. این سرعت، آرام‌تر از سرعتی است که در خیابان‌های شهر دارند، اما به‌گونه‌ای است که آن‌ها را قادر می‌سازد با وجود کوله‌ای که بر دوش دارند، با سرعتی ثابت، سراشیبی‌ها و موانع را رد کنند. نکته‌ی کلیدی این است که از نفس نمی‌افتند. اگر بتوانید حین صعود از یک تپه بدون وقفه به صحبت و مکالمه‌ی خود نیز ادامه دهید، در سرعت درستی قرار دارید، ولی توصیه می‌شود صحبت‌هایتان را برای زمان استراحت و اردو زدن بگذارید و حین حرکت به صحبت‌های ضروری بسنده کنید.

استراحت کنید.

به طور منظم و در بازه‌های زمانی ثابت استراحت کنید تا انرژی لازم را برای مابقی روز داشته باشید. این مواقع، بهترین فرصت برای این است که میان‌وعده‌ای را که آورده‌اید، بخورید؛ آبی بنوشید؛ وضعیت پاهای خود را بررسی کنید و حتی دراز بکشید یا حرکات کششی انجام دهید. معمولاً برای هر یک ساعت کوه‌پیمایی، ۱۰ دقیقه استراحت توصیه می‌شود. (بخش بعدی را ببینید.)

پیوسته حرکت کنید.

درست است که استراحت لذت‌بخش است، اما شاید همیشه فرصت و موقعیت کافی برای توقف نداشته باشید. در آب و هوای سرد و بارانی، ۱۰ دقیقه استراحت در هر ساعت، به این علت که دمای بدن شما را پایین می‌آورد، می‌تواند خطرناک باشد. در موارد مشابه، باید شرایط را به‌گونه‌ای تنظیم کنید تا نیازی به استراحت نداشته باشید. یک لایه بیشتر از حالت عادی لباس بپوشید و کمی آهسته‌تر حرکت کنید. حتی اگر فعالیت بدنی زیادی هم نداشته باشید، لباس بیشتر، شما را گرم نگه می‌دارد. سرعت کم باعث می‌شود مسافت بیشتری را بدون توقف و استراحت ادامه دهید. از کلاه و دستکش برای تنظیم دمای بدنتان استفاده کنید.



گام استراحت

گاهی اوقات شیب مسیر به حدی تند است که نمی‌توانید بدون توقف‌های مکرر، از آن عبور کنید. در موارد این‌چنینی، تکنیک «گام استراحت» کاربرد فراوانی دارد. اگر این تکنیک به درستی انجام شود، باعث خواهد شد بتوانید از شیب‌های تند و طولانی، بدون توقف عبور کنید. شاید احساس کنید خیلی آرام حرکت می‌کنید، اما بدانید این روش، شما را با خستگی کم‌تر و ایمنی بیشتر به مقصد می‌رساند.



۱ تکنیک گام استراحت، از حالت ایستاده و در حالتی که قسمت بالایی بدن رو به جلو است، شروع می‌شود. با پای راست یک قدم بردارید. وزن کوله را روی پای چپ که زانوهایی قفل شده (صاف) دارد و عقب‌تر از بدن قرار گرفته، نگه دارید. قبل از اینکه قدم بعدی را بردارید، کمی مکث کنید. وزن کوله هنوز روی پای عقب است.



۲ وزن کوله را به پای راست منتقل کنید. با تکیه کردن روی پای راست، خودتان را بالا بکشید و هم‌زمان، پای چپتان را حرکت دهید تا قدم بعدی را بردارید. پای راستتان را صاف کنید تا تمام وزن بدن شما را تحمل کند. کمی مکث کنید. در این لحظه تمام وزنتان روی پای راست شما می‌باشد.



۳ حالا وزن خود را به پای چپ منتقل کنید. پای چپ را تکیه قرار دهید و خودتان را بالا بکشید و هم‌زمان پای راستتان را حرکت دهید تا قدم بعدی را بردارید. به همین شیوه ادامه دهید تا بتوانید با سرعتی آرام و ثابت حرکت کنید.

سرعت خود را ثابت نگه دارید.
برای اینکه در یک مسیر طولانی، کل روز را دوام بیاورید، بهتر است سرعت آرام و ثابتی داشته باشید نه اینکه مسیر کوتاهی را با شتاب طی کنید و بارها برای استراحت بایستید.





خوردن و آشامیدن در میانه‌ی مسیر

باید خوردن و آشامیدن شما منظم باشد و انواع مختلف میان‌وعده، شور یا شیرین را همراه خود داشته باشید. میان‌وعده‌های شیرین به سرعت به بدنتان انرژی می‌رسانند، اما میوه‌های خشک و خشکبار، انرژی ماندگارتری را تأمین می‌کنند. همیشه آب کافی برای نوشیدن همراه داشته باشید و بدانید منبع آب بعدی کجاست و چقدر از شما فاصله دارد.

چک‌لیست

میان‌وعده‌ها

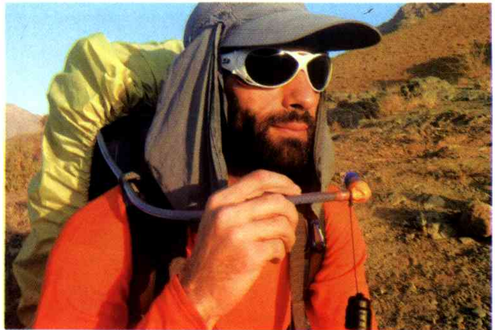
انواع مختلفی از میان‌وعده‌های شور و شیرین همراه خود داشته باشید. مانند:

- غلات فشرده شده
- خشکبار
- میوه‌های خشک
- شکلات
- شکلات‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌ها

در زمان کوه‌پیمایی حداقل باید یکی از این‌ها را همراه خود داشته باشید:

- آب
- نوشیدنی حاوی پودرهای نوشیدنی
- از این موارد بپرهیزید: نوشیدنی‌های کافئین‌دار، از جمله: قهوه، چای و نوشیدنی‌های جوشیده (آن‌ها ادرارآور هستند و باعث می‌شوند آب بدن کم شود.)



آب برای نوشیدن

تلاش کنید تا نوشیدن آب در هر استراحت، حتی اگر تشنه نباشید برای شما نوعی تفریح باشد، البته این در صورتی است که ذخیره‌ی آب کافی داشته باشید یا در مسیر چشمه‌ی آب وجود داشته باشد. در هر شرایط آب و هوایی که باشید، باید میزان کافی آب در بدن باشد. اگر زیاد عرق می‌کنید، نوشیدنی‌های ترکیبی کمک می‌کنند بدن شما توازن داشته باشد. این را بدانید که دهان آخرین جایی است که تشنگی را احساس می‌کند. پس اگر احساس تشنگی کردید، بدانید بدنتان خیلی زودتر از آن به مایعات احتیاج داشته است. حتی در سرمای زمستان هم یکی از عوامل سرمازدگی کمبود آب بدن است. کم‌آبی باعث افزایش غلظت خون می‌شود و خون به دلیل غلظت زیاد به خوبی در اندام‌های بدن جریان پیدا نمی‌کند و باعث سرمازدگی و یخ‌زدگی می‌شود. مشک آب (camelback) این امکان را به شما می‌دهد که بدون احتیاج به توقف طولانی، آب بنوشید. اما باید حواستان به میزان ذخیره‌ی آب باشد.

محیط بیشتر غارها سرد و مرطوب است و آب‌های ثابت و جاری داخل آن‌ها برای آشامیدن مناسب نیست. برای پیمایش غار حتماً آب آشامیدنی همراه خود داشته باشید.

جلوگیری از اسپاسم عضلات

کوه‌پیمایی طولانی با کوله‌ای سنگین و در مسیری ناهموار باعث می‌شود عضلات شما تحت فشار باشد. حتی افرادی که آمادگی جسمانی خوبی دارند، روزهای اول کوه‌پیمایی دچار این درد و اسپاسم می‌شوند. می‌توانید در چند دقیقه‌ای که به استراحت اختصاص می‌دهید، با حرکات کششی خودتان را نرمش دهید و سفتی عضلاتتان را کم کنید. در این‌جا حرکاتی معرفی می‌شوند که می‌توانید از آن‌ها برای تقویت عضلاتی که بیشتر از همه در معرض گرفتگی هستند، استفاده کنید.

کشش پشت و گردن

ممکن است عضلات پشتی و گردن به خاطر فشاری که از حمل کوله بر آن‌ها وارد می‌شود، دچار اسپاسم شوند. می‌توانید از بالابرهای کوله، تنظیم‌کننده‌های توازن و بندهای سینه و شانه‌ی کوله استفاده کنید تا فشاری که حین حرکت روی شانه‌ها، گردن و لگن شماست، کم شود. با این حال ایده‌ی خوبی است که حتی اگر در زمان استراحت هم نیستید، حرکات کششی را انجام دهید.

کدام عضلات

این امکان وجود دارد که این ماهیچه‌ها از حرکاتی که به آن عادت ندارند، تحت فشار قرار گیرند و خسته شوند و در نتیجه به اسپاسم دچار شوند:

- عضلات پشتی؛ به خاطر حمل کوله
- عضلات پشت ساق پا؛ به دلیل صعود از شیب
- عضلات چهارسر ران؛ به دلیل حرکت در سراشیبی (به سمت پایین یا بالا)
- عضلات پشت ران؛ به دلیل صعود از سراشیبی

می‌توانید به جای لباس، از دستمال یا طناب انفرادی استفاده کنید.

دست‌ها را تا آخر بکشید تا کشیدگی در عضلات آن احساس شود.

در عضلات شانه و سینه احساس کشیدگی می‌کنید.

در موقعیت راحت و آرام بایستید.

۱ دو سر یک لباس بلند را در دست بگیرید و آن‌ها را جلوی خودتان به اطراف بکشید.

۲ در همان حالت، لباس بلند را ۹۰ درجه به سمت بالا بچرخانید تا دست‌ها در بالای سر قرار گیرند. این حرکت را برای چندین‌بار تکرار کنید.

۳ دست‌ها را از آرنج خم کنید تا لباس را به پشت سر و گردن برسانید.



کشیدگی عضلات داخلی و پشتی ران

ممکن است ماهیچه‌های ران از یک صعود طولانی خسته شده باشند.



۱ مانند موقعیتی که در شکل می‌بینید، قرار بگیرید. زانوی پای عقبی را به زمین فشار دهید تا عضلات پشتی ران کشیده شوند.

۲ دو دست خود را جلوی بدن و در کنار پایی که جلوتر است، قرار دهید. زانوی پای جلویی را به سمت بیرون بدن فشار دهید تا عضلات کشاله و درونی ران کشیده شوند. این کار را برای پای دیگرتان نیز انجام دهید.

کشش عضلات پشتی پا

عضلات پشتی ران و ساق پا، مخصوصاً در حرکت به سمت بالا، فشار زیادی را تحمل می‌کنند.

۱ در حالی که پاهایتان به اطراف کشیده شده، روی زمین بنشینید. (مانند تصویر) به زانوهایتان فشار نیاورید. از ناحیه‌ی شکم خم شوید و تا جایی که ممکن است سعی کنید تا به یکی از پاهایتان برسید.



۲ نیم‌تنه‌ی بالایی خود را حرکت دهید و به جلو خم شوید.



۳ در نهایت، روی پای دیگرتان خم شوید و به زانوهایتان فشار نیاورید.





مراقبت از پا

وزن بدن و کوله هر دو روی پاهایتان است. تحمل این میزان وزن، پوشیدن کفش‌های جدید و توجه نکردن به نقاط آسیب دیده یا سوخته‌ی پا، همه و همه باعث ایجاد تاول در پا می‌شوند. پاهایتان را خشک و تمیز نگه دارید. حواستان باشد کفش‌ها اندازه‌ی پایتان باشد که پا در آن به راحتی قرار گیرد. هر زمان نشانه‌هایی از تاول دیدید، توقف کنید. کلید لذت بردن از کوه‌پیمایی، پیشگیری از بروز این‌گونه موارد است.

مواظب باشید پایتان تاول نزند.

قانون اول در مراقبت از پا این است که هر زمان، حتی کمی درد هم در ناحیه‌ی پا احساس کردید، بایستید و آن را بررسی کنید. تنها چند ثانیه کافی است تا قسمتی از پا که ملتهب شده به یک تاول کامل تبدیل شود. بنابراین هرچه زودتر عکس‌العمل نشان دهید، بهتر است. حتی اگر یک خرده‌سنگ در جورابتان بیفتد، اگر به سرعت آن را خارج نکنید، می‌تواند باعث تاول شود. معمولاً کوه‌پیمایان دوست ندارند برای هر مشکلی که به وجود می‌آید، بایستند. مخصوصاً زمانی که همراهان آن‌ها هم مجبور باشند به خاطر آن‌ها توقف کنند. اما شاید مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای لذت بردن از کوه‌پیمایی خود انجام دهید، پیشگیری از تاول‌زدگی باشد. این نوع توقف‌های ضروری، اگر چه وقت‌گیر است ولی بدانید که توجه نکردن به آن، یقیناً وقت بیشتری را از شما و گروهتان خواهد گرفت. اگر تاول شروع به سردرآوردن کرد، اقدامات پزشکی را انجام دهید. (به فصل ششم مراجعه کنید)

وضعیت پاهای خود را بررسی کنید.

حتی اگر هیچ احساس ناراحتی ندارید، باید مکرراً در زمان‌های استراحت پاهای خود را بررسی کنید. این کار را انجام دهید تا مطمئن شوید حواستان به تاول‌ها هست تا بدتر نشوند. زمانی که استراحت می‌کنید، کفش و جوراب را از پایتان درآورید تا فرصتی ایجاد شود و در هوای آزاد خشک شوند. همین کار باعث جلوگیری از تاول‌زدگی می‌شود.

پاها را بشویید.

سعی کنید پاهایتان را در آب خنک قرار دهید تا ذرات غباری که روی پوستتان نشسته و ممکن است باعث تاول شوند، از آن شسته شوند. این کار از طرفی دیگر باعث می‌شود عضلات پا احساس تازه‌ای به دست آورند. حواستان باشد قبل از اینکه کفش و جورابتان را بپوشید، پاهایتان را کامل خشک کرده باشید.



به دنبال تاول بگردید.
در زمان استراحت پاهای خود را چک کنید تا تاول نزده باشند. به دنبال قسمت‌های قرمز، مخصوصاً پشت پاشنه و روی انگشتان پا که بیشترین تماس کفش با پا می‌باشد، باشید. با ریختن آب روی پاهای خود، نه تنها حس خوب خنکی را به پاهایتان می‌دهید، بلکه ذرات غبار، شن یا دانه‌ی گیاهان را از روی آن می‌زدایید.



هوادادن جوراب‌ها
پا و جوراب‌های خود را تا جایی که امکان دارد، تمیز نگه دارید. اگر موقعیت شستن جوراب را ندارید، سعی کنید حداقل جوراب نازک زیری را که با پوست تماس مستقیم دارد، با آب بشویید. این کار باعث از بین رفتن ذرات غبار می‌شود که ممکن است تاول ایجاد کنند. آن‌ها را در معرض هوا قرار دهید.



پیاده‌روی میلیونی شـیعیان در کشور عراق، در ایام عزاداری اربعین حضرت سیدالشـهدا علیه‌السـلام از نقاط مختلف کشـور عراق از جمله مسـیر حـدود ۹۰ کیلومتـری نجف اشـرف به سـمت کربلای معلا، نمونه‌ی بارز پیاده‌روی در زمین بدون عوارض و مسـطح است که در تمام دنیا بی‌نظیر است. اگر شما هم مانند میلیون‌ها ایرانی دیگر قصد شرکت در بزرگ‌ترین پیاده‌روی دسته‌جمعی جهان را دارید، به احتمال زیاد مشکل تاول و کوفتگی پا بزرگ‌ترین مشکل شما خواهد بود.



تنظیم کفش

می‌توانید بند کفش‌هایتان را به‌گونه‌ای ببندید تا در پاهایتان بیشـتر احساس راحتی کنید. ممکن اسـت مجبور باشـید به محض اینکه پایتان عرق کرد و بو گرفت یا زمانی که بندها شل شدند، در طول روز برای چندین بار هم که شـده بندهای کفش خـود را دوباره از نو تنظیم کنید. در سرازیری‌ها بندها را محکم‌تر ببندید تا پاهایتان در کفش زیاد حرکت نکند و از استخوان‌ها و عضلات شما در قسمت پا و قوزک پا پشتیبانی کند. شل کردن بندها در سربالایی‌ها، فشار را کم می‌کند.



جلوگیری از تنگ شـدن کفش در قسمت انگشتان: بندها را شل کنید تا فضای کافی برای انگشتان پا باشد. اما در قسـمت بالایی مچ پا بندها را محکم و دولا ببندید تا از پا سُر نخورد.



تنظیم کفش: اگر احساس می‌کنید که کفش‌تان شل است یا در قسمت روی پا احساس ناپایداری می‌کنید، بندها را حول قسـمت روی پا سفت کنید.



مراقبت از بندهـا: برای اینکه مانع از شل شـدن بندها در بالای کفش شوید، آن‌ها را دور قلاب اول کفش چنـد دور بپیچانیـد تا سـر جای خودشان بمانند.



کوه‌پیمایی با دیگران

همراهی با دیگران، حتی کودکان، مزایای زیادی به همراه دارد. می‌توانید ساعت‌ها با هم حرف بزنید و از طبیعت لذت ببرید. می‌توانید وسایل خود را بین همدیگر تقسیم کنید و بعدازظهر خوبی را در اردوگاه با هم سپری نمایید.

در سفر با هم شریک شوید.

با کمی برنامه‌ریزی و تعهدی که از ناحیه‌ی همه‌ی اعضای گروه باید باشد، می‌توانید سفرخود را با افرادی که سرعت و توانایی متفاوتی دارند، همراه شوید. مانند دیگر فعالیت‌های گروهی، همراه شدن در سفر به این معنی است که در مسئولیت‌ها و برنامه‌ریزی شریک باشید. زمانی که انتظارات اعضای گروه با هم مغایر باشد، مشکلات بیشتر می‌شود. بنابراین باید قبل از حرکت با هم به خوبی ارتباط برقرار کنید تا سفر موفقیت‌آمیزی داشته باشید.

کوه‌پیمایی با تازه‌کارها

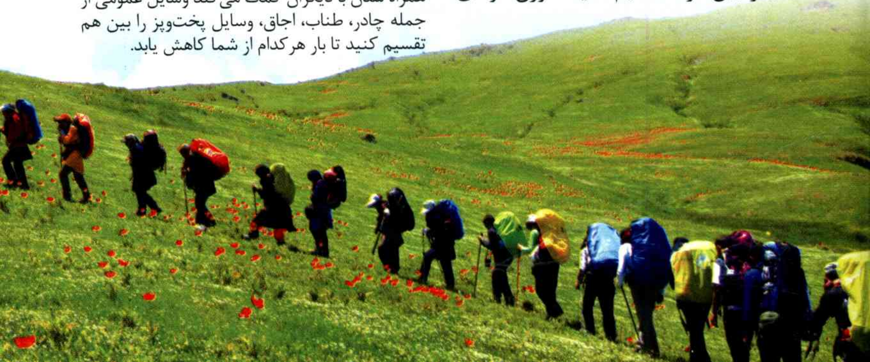
بیشتر اوقات، کوه‌پیمایان حرفه‌ای فراموش می‌کنند که روزهای اول کوه‌پیمایی خودشان چگونه بوده است. اگر دوست یا عضوی از خانواده‌ی خود را ترغیب کرده‌اید تا برای اولین بار به کوه‌پیمایی برود، فاصله‌ی کوتاهی را انتخاب کنید. به آن‌ها متذکر شوید تا هر چند وقت یک‌بار برای استراحت بایستند و کمک کنید تجهیزات مناسب انتخاب کنند و از آن‌ها درست استفاده نمایند. به این طریق مطمئن می‌شوید که از اولین برنامه‌ی خود لذت خواهند برد.

کوه‌پیمایی با دیگران

معمولاً کوه‌پیمایی گروهی بسیار لذت‌بخش‌تر از کوه‌پیمایی انفرادی است و مزایایی هم دارد. به عنوان مثال، شریک شدن در استفاده از وسایل می‌تواند بار هر نفر را سبک‌تر کند. می‌توانید چادر، زیرانداز، اجاق، وسایل پخت‌وپز، کیف کمک‌های اولیه‌ی عمومی و حلقه‌ی طناب را بین افراد تقسیم کنید تا وزن کوله‌ی هرکدام از شما کم شود. از طرفی دیگر، همراه شدن با فردی دیگر، ضریب ایمنی را افزایش می‌دهد. در مواقع اضطراری و زمانی که یکی از شما دو نفر زخمی شده، دیگری می‌تواند برای کمک به او کاری انجام دهد و به اردوگاه برود. همراه شما می‌تواند آنچه را ندیدید یا فراموش کردید، ببیند و به شما یادآوری کند. گیاهان خاص یا علائم هشدار مربوط به حیوانات از این جمله‌اند. حتی اگر همراهی دارید که اطلاعات ارزشمندی دارد، می‌توانید از او استفاده کرده و درباره‌ی محیط اطراف با هم صحبت کنید. می‌توانید اطلاعات کاربردی مربوط به وسایل، شیوه‌های راهیابی، مسیرهای مختلف و مهارت‌های دیگری را که در کوه‌پیمایی مورد استفاده قرار می‌گیرند، به هم منتقل کنید. هر چه تعداد شما بیشتر باشد، کم‌تر در معرض خطر حمله‌ی حیوانات و حتی حمله‌ی سگ گله یا سگ نگهبان قرار می‌گیرید.

تقسیم بار

همراه شدن با دیگران کمک می‌کند وسایل عمومی از جمله چادر، طناب، اجاق، وسایل پخت‌وپز را بین هم تقسیم کنید تا بار هرکدام از شما کاهش یابد.







اندازه‌ی ایده‌آل برای گروه
۴ تا ۶ نفر، بهترین تعداد برای یک گروه کوه‌پیمایی دوستانه است. گروه‌های بزرگ‌تر، تناسب خوبی ندارند و اثر بدی هم بر اعضا و هم محیط زیست می‌گذارند. اگر با اعضای خانواده کوه‌پیمایی می‌کنید، به تفاوت‌های جسمانی دقت داشته باشید.



تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.
اعضای گروه می‌توانند برخی از مهارت‌ها از جمله راهیابی را با هم انجام دهند. این کار می‌تواند به این صورت باشد که یکی از اعضا قطب‌نما را چک کند و دیگری نقشه را بخواند و علائم مربوط در طول مسیر را مشخص نماید و دیگری از طریق جی‌پی‌اس مسیر را چک کند.

کوه‌پیمایی گروهی

یک گروه ایده‌آل کوه‌پیمایی بین ۴ تا ۶ نفر عضو دارد. گروهی که بیش از حد عضو دارد، زمانی که اردو می‌زنند یا می‌خواهند تصمیمی بگیرند، سنگین شده و با مشکل مواجه می‌شوند. از طرفی، ممکن است انتخاب مکانی برای اردو زدن بسیار دشوار باشد. میزان سر و صدای گروه و اثری که بر اردوگاه و آسایش دیگر کوه‌پیمایان دارد، حائز اهمیت است. بنابراین با دقت با این موضوع برخورد کنید. کوه‌پیمایی گروهی بسیار سودمند خواهد بود. هر کدام از اعضا مهارت‌ها و علایق خاص خودشان را دارند که می‌توانند آن‌ها را به دیگران منتقل کنند. علاوه بر این، ممکن است در مسیری حرکت کنید که حیوانات وحشی در آن پرسه می‌زنند. در این مواقع هرچقدر

مشکلات پیش رو

در گروه‌های کوه‌پیمایی، زمانی که سطح توانایی جسمی و عقاید و نظرات متفاوت است، دو مشکل عمده به وجود می‌آید. این دو مشکل عبارتند از اینکه چه مسافتی را و با چه سرعتی طی کنیم.

اگر گروه شما دونفره و یکی از دیگری قوی‌تر است، امکان دارد فرد قوی‌تر، مسافت و سرعت بیشتر را انتخاب کند، یا بالعکس. در نتیجه در شرایط آب و هوایی سرد، برای فردی که قوی‌تر است، سخت و حتی خطرناک است که مجبور شود توقف‌های زیادی داشته باشد.

با بحث و توافق روی مواردی که در زیر می‌آیند، می‌توانید قبل از حرکت مطمئن شوید که با مشکلی مواجه نخواهید شد:

- فرد قوی‌تر، بار بیشتر و سنگین‌تری حمل کند.
- توافق کنید تا قسمتی از طول مسیر یا همه‌ی آن را تقسیم کنید. فرد قوی‌تر، سریع‌تر حرکت کند و به نقطه‌ای که برای ناهار مشخص شده، برسد و در آنجا منتظر فرد دیگر بماند. (این روش فقط در موارد خاص باید انجام گردد. در حالت عادی جدا شدن دو نفر از همدیگر کار درستی نخواهد بود. ممکن است نفری که می‌ماند، با مشکلی مواجه گردد و فردی که جلو رفته مجبور شود بعد از کلی انتظار برای کمک به وی بازگردد. در این صورت اگر دیر به فرد مصدوم نرسد، از خوش‌اقبالی اوست.)
- می‌توان به‌گونه‌ای توافق کرد تا فرد قوی‌تر تا انتهای مسیر و محلی که برای اردو زدن مشخص شده، حرکت کند و چادر را برپا کند. البته این کار باعث می‌شود مشارکت اعضای گروه در کوه‌پیمایی کاهش یابد.
- در قسمتی از مسیر که هموار است، با هم حرکت کنید و در صعودها، جدا شوید. اگر با گروه بزرگ‌تری همراه هستید، آن را به دو گروه پرسرعت و کم‌سرعت تقسیم کنید و قرار بگذارید تا در نقاط استراحت یا ناهار همدیگر را ملاقات نمایید. (اگر تقسیم شدید، حواستان باشد هر گروه، وسایلی را که برای ایمنی نیاز است، همراه خود دارد؛ از جمله‌ی این وسایل آب، میان‌وعده، چادر، وسایل بارانی، قطب‌نما، نقشه، جعبه‌ی کمک‌های اولیه و دیگر وسایل ضروری است.)



گروه بزرگ‌تری داشته باشید، احتمال اینکه مورد اذیت و آزار حیوانات درنده قرار بگیرید، کم‌تر خواهد بود. گرگ، خرس و مخصوصاً سگ از جمله‌ی این حیوانات هستند. از معایب گروه بزرگ این است که ممکن است جانوران کم‌تری را در حیات وحش ببینید و فرصتی برای عکس‌برداری فراهم نشود. هر چه نفرات بیشتر باشند، زباله‌های بیشتری تولید می‌شود، بنابراین حتماً زباله‌های تولیدشده را برگردانید.

در ایران معمولاً برنامه‌های سنگین مانند برنامه‌ی زمستانی دماوند، علم‌کوه از مسیر سیاه‌سنگ‌ها و پیمایش مسیرهای خط‌الرأسی مانند انگمار - دو برار، خلنو به آزادکوه و دو خواهرون چپکرو در گروه‌های ۴ تا ۶ نفر انجام می‌شود. از این برنامه ای سنگین که بگذریم، بیشتر برنامه‌ها بین ده تا بیست نفر اجرا می‌شود.

طبیعت‌گردی با کودکان

کودکان مواردی را به خاطر می‌سپارند که بزرگ‌سالان از یاد می‌برند. نظر بزرگ‌سالان در مورد کوه‌پیمایی با کودکان این است که تجربه‌ی خوبی در دل طبیعت برای آن‌ها فراهم می‌شود. اما باید توجه داشت که کوه‌پیمایی با کودکان به صبر و حوصله، برنامه‌ریزی و فراهم کردن شرایط راحت برای کودکان نیازمند است. نیازهای کودکان با نیازهای بزرگ‌سالان متفاوت هستند و یک خانواده‌ی طبیعت‌گرد موفق به این نیازها به طور ویژه توجه می‌کند.

وسایل مخصوص کودکان

می‌توان گفت کودکان، کوچک و سبک هستند، اما وسایل مخصوص آن‌ها، معمولاً سنگین و حجیم است. باید لباس‌های اضافی همراه خود داشته باشید، زیرا ممکن است اتفاقاتی برای آن‌ها رخ دهد که ما افراد بزرگ‌سال چندان از آن‌ها تأثیری نمی‌پذیریم. از طرفی، نوزادان لحظات لذت‌بخشی را در کوله‌ای که مخصوص حمل کودکان است، سپری می‌کنند. نکته‌ی مهم اینکه کودکان هیچ گرمایی از خودشان تولید نمی‌کنند، بنابراین به لایه‌های بیشتری از لباس نیاز دارند. پوشک برای کودک نوپا، وسایل کودک، غذا، نوشیدنی، کتاب و اسباب‌بازی وزن زیادی را به کوله‌ی شما اضافه می‌کنند. مطمئناً وسایل کوه‌پیمایی کودکان، حجم کم‌تری نسبت به وسایل شما اشغال می‌کنند، اما هر جزئی از آن‌ها باید در برابر شرایط آب و هوایی مقاوم باشد. دقت کنید که وسایل کودک مانند وسایل خودتان خوب کار کند. از لباس‌های نخی استفاده نکنید، چون رطوبت را به خود جذب می‌کنند. به جای آن می‌توانید لباس زیر عایق و مناسب و لایه‌های دیگری را از جنس پشم که عایق و ضد آب هستند و هوا در آن‌ها جریان دارد، انتخاب کنید.

کودکتان را همراه خود به طبیعت‌گردی ببرید.
کوله‌های مخصوص حمل کودک، محبوبیت زیادی دارند. زمانی که به فروشگاه می‌روید، کودک و وسایلتان را همراه خود ببرید تا این کوله‌ها را امتحان کنید و مطمئن شوید می‌توانید وزن حاصل از ترکیب این دو را مدیریت کنید. بهتر است از کلاه آفتاب‌گیر و کرم ضد آفتاب استفاده کنید. با تنظیم‌بندهای کوله‌وبند کمری، می‌توانیداحساس‌راحتی‌داشته باشید. عصای کوه‌نوردی نیز به توازن و ایمنی شما کمک می‌کند. توجه داشته باشید که کودکان را در برنامه‌هایی ببرید که ناهمواری کم‌تری دارند. بردن کودکان به مسیرهای ناهموار مانند عبور از رودخانه و باتلاق و مخصوصاً ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر اصلا توصیه نمی‌شود.





کودکانی که کمی بزرگ‌تر هستند، می‌توانند بخشی از وسایل را در کوله‌شان بگذارند و با خود حمل کنند، اما شاید نتوانند همه‌ی آن‌ها را تحمل کنند. این به این معنی است که کوله‌ی والدین آن‌ها باید به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد تا وسایل اضافی را در خود جای دهد.

وسایل کوه‌پیمایی مخصوص کودکان

وسایل کودکان باید به اندازه‌ی وسایل بزرگسالان راحت و کاربردی باشد. با استفاده از عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب، اشعه‌های مضر را دور کنید.



سلامت و برنامه‌ریزی

راحتی بیشتر کودکان

- اگر در آب و هوای سرد پیاده‌روی می‌کنید، مدام بررسی کنید تا اگر علائم بیماری ناشی از تغییرات آب و هوا در کودکان مشاهده شد، عکس‌العمل لازم را انجام دهید. (به فصل ٦ مراجعه کنید.) پوشک بچه باید بدون معطّلی عوض شود، زیرا رطوبت ممکن است باعث سردی بدن کودک شود. در آب و هوای گرم، مطمئن شوید به میزان کافی از کرم ضد آفتاب استفاده کرده‌اید و کلاه آفتاب‌گیر و آب کافی برای جلوگیری از کمبود آب بدنتان دارید.
- هر ساعت یک بار، در مکان‌هایی که زیباست، بایستید و میان‌وعده بخورید. شنا در دریاچه یا رودخانه همیشه دلچسب است، اما دقت کنید آب تمیز باشد و خطری شما را تهدید نکند.
- فراموش نکنید که کودکان پای کوتاه‌تری نسبت به شما دارند. ممکن است یک مسیر سنگی اما هموار برای شما راحت باشد، در حالی که برای آن‌ها سخت‌تر از حالت عادی است. بنابراین سرعت خود را تنظیم کنید.

دوراندیش باشید.

- بیش از حد ظرفیت افراد گروه برنامه‌ریزی نکنید. می‌توان این گونه انتظار داشت که یک کودک عادی که تازه به راه رفتن عادت کرده، به میزان یک و نیم برابر سن خود، بر اساس کیلومتر پیاده‌روی کند. برای مثال، کودکی که ۵ سال سن دارد، می‌تواند ۷/۵ کیلومتر را طی کند.
- به صورت آزمایشی، قبل از اینکه کوه‌پیمایی چندروزه را شروع کنید، مسیر کوتاهی را بپیمایید. اردو زدن را با راه‌اندازی چادر در حیات منزل و خوابیدن در آن تمرین کنید.
- مقصد جذاب و زیبایی را برای کوه‌پیمایی انتخاب کنید. سنگ‌های کوچکی که بالا رفتن از آن خطری ندارد، آبشارها و آبراهه‌ها (مخصوصاً زمانی که پل یا سنگ بزرگ‌تری در آن است و می‌توانید روی آن بایستید)، کودکانی را که از یکنواختی مسیر خسته شده‌اند، ترغیب به حرکت می‌کند.
- برای اولین کوه‌پیمایی چندروزه‌ی خود، اردوگاهی را انتخاب کنید که از نقطه‌ی شروع فاصله‌ی زیادی نداشته باشد و بتوانید در مواقع ضروری و زمانی که به محیط شهری نیاز دارید، هر روز به نقطه‌ی شروع برگردید.
- در برنامه‌ریزی غذایی، کودکان را هم شریک کنید تا برای غذای خود تصمیم بگیرند. در کوله میان‌وعده‌هایی را که دوست دارند بگذارید و بین وعده‌های اصلی چیزی بخورید.

فعالیت کودکان در مسیر

کودکان را با فعالیت‌های ساده و جذاب سرگرم کنید:

بازی جمع‌آوری وسایل. می‌توانید موارد خاصی از جمله خرده‌ی پوست درخت یا گُل را فهرست کنید و حتی خلاقیت به خرج دهید و بگویید هرآنچه پرندگان برای درست کردنِ لانه استفاده می‌کنند، جمع‌آوری کند.

دراز بکشید و رو به آسمان به ابرها نگاه کنید و درباره‌ی شکل‌های مختلفی که به وجود می‌آورند، داستان تعریف کنید.

کودکان را در فرایند اردو زدن سهیم کنید؛ مثلاً برای جمع‌آوری هیزم، جمع‌آوری سنگ برای اطراف چادر، چکش زدن روی میخ چادر، حمل آب، شستن ظرف‌ها و نصب طناب رخت‌آویز از آن‌ها کمک بگیرید.

آن‌ها را ترغیب کنید روی جانوران طبیعت از جمله قورباغه‌ها، حشرات و وزغ‌ها مطالعه کنند. خودتان را برای پاسخگویی به سوالات آن‌ها آماده کنید. کتاب طبیعت یا کتابچه‌ی راهنمای اقلیم و جانوران آن منطقه را همراه خود داشته باشید.

از همان کودکی آن‌ها را با حیات‌وحش، محیط زیست، انواع حشرات، پستانداران، پرندگان و هر آنچه در طبیعت می‌بینند و مهم‌تر از همه، اصول حفظ محیط زیست آشنا نمایید.

کتاب‌های مخصوص کودکان

در رابطه با آشـــنایی کودکان با طبیعت، کتاب‌هایی منتشر شده که می‌توانید به واسطه‌ی آن، آن‌ها را با طبیعت آشنا کنید تا نسل آینده نیز از این موهبت الهی بهره‌مند گردد.



فریدون؛ کوه‌نوردی که شاه شد، داوود محمدی‌فر، تصویرگر: غزاله بیگدلو، انتشارات آمه با همکاری انتشارات سبزان، چاپ اول ۱۳۹۱



خانه‌های ایرانی (شعر)، حمیرا محب‌علی، انتشارات ایران‌شناسی، چاپ اول ۱۳۹۰



سنگ‌نورد کوچولو، کوه‌نورد قهرمان، داوود محمدی‌فر، تصویرگر: غزاله بیگدلو، انتشارات سبزان، چاپ اول ۱۳۸۷



گل‌های ایرانی (شعر)، حمیرا محب‌علی، انتشارات ایران‌شناسی، چاپ اول ۱۳۹۰



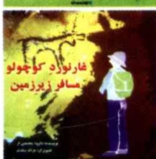
کوه‌بانو کوچولو قهرمان، داوود محمدی‌فر، انتشارات آمه، چاپ اول ۱۳۸۹



درخت‌های ایران، حمیرا محب‌علی، انتشارات ایران‌شناسی، چاپ اول ۱۳۹۱



کوه‌نورد کوچولو، داوود محمدی‌فر، تصویرگر: غزاله بیگدلو، انتشارات سبزان، چاپ اول ۱۳۸۸



غارنورد کوچولو مسافر زیرزمین، داوود محمدی‌فر، تصویرگر: غزاله بیگدلو، انتشارات سبزان، چاپ اول ۱۳۸۶





با استفاده از نقشه راه خودتان را بیابید.

نقشـه، تصویر قائم از عوارض سطح زمین بر روی صفحه‌ای افقی اسـت؛ با این توضیح که در آن، پدیده‌های سطح زمین، به طور یکسان کوچک شده باشند. نقشه، عوارض مرئی (مانند پستی و بلندی‌ها، شهرها و جاده‌ها) و عوارض نامرئی سـطح زمین (مانند منحنی میزان و اسامی مناطق) را با دقت مهندسی و ریاضی با یک مقیاس کوچک‌تر نسبت به سطح زمین نمایش می‌دهد. با این تعریف، نمی‌توان آنچه که پسـتی و بلندی‌ها را به صورت سه‌بعدی نشـان می‌دهد و یا کروکی‌هایی را که توسط کوه‌نوردان تهیه می‌شود، نقشه نامید. در نقشه می‌توانید ببینید کجا هسـتید و چه مسیری در پیشِ روی شماسـت. استفاده‌ی درست از نقشه و قطب‌نما به شما نشان می‌دهد که در آن سوی کوه و یا بعد از این گذرگاه انتظار چه چیزی را داشته باشید.

هرچقدر سـفر شـما سـخت‌تر و پیچیده‌تر باشد، باید از نقشه‌ی دقیق‌تری استفاده کنید. نقشـه‌های مخصوص کوه‌پیمایی گسـتره‌ی وسـیع‌تری را با جزئیات نسبت به نقشه‌های شهری نمایش می‌دهند.

نقشه‌های توپوگرافی

ایـن نـوع نقشـه‌ها، در بیـن کوه‌نـوردان محبوبیـت بیشـتری دارد کـه بـه آن‌هـا نقشـه‌های عوارض‌نمـا یـا پوششـی نیـز گفته می‌شـود. در این نقشه‌ها، نقاطی که در یـک ارتفـاع قـرار دارند، بـه هم وصل می‌شوند تا منحنی‌های بسته‌ای را تشکیل دهند و نشـان‌دهنده‌ی پستی و بلندی‌های زمین باشند.

انتخاب مقیاس مناسب برای نقشه

مقیاس نقشـه به معنای نسبتِ یک سطح معیـن بر روی نقشـه بـه همان انـدازه بر روی زمیـن اسـت. بـه دنبال نقشـه‌هایی باشـید که مقیـاس آن‌ها بزرگ‌تر باشد، مثلاً نقشـه بـا مقیـاس ۱:۲۵۰۰۰ (هر ۱ سـانتی‌متر بر روی نقشـه برابـر ۲۵۰ متر بـر روی زمین) دقیق‌تر از نقشـه با مقیاس ۵۰۰۰۰ : ۱ (هـر ۱ سـانتی متر ۵۰۰ متر بر روی زمین) می‌باشـد. در نقشه هرچقدر عـدد دوم (از سـمت چـپ، عـددِ بعد از علامت «:») بزرگ‌تر باشـد، مقیاس نقشه کوچک‌تر اسـت، بنابراین مناطق بیشتری را پوشـش می‌دهـد، اما جزئیـات کم‌تری را نشـان می‌دهـد و کارایی کم‌تـری دارد.

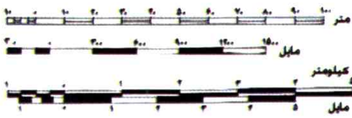
روش‌های مختلف نشان دادن مقیاس نقشه:

مقیاس عددی: ۲۵۰۰۰ : ۱

مقیاس کسری: $\frac{۱}{۲۵۰۰۰}$

مقیاس لفظی یا بیانی: «یک سـانتی‌متر بر روی نقشه برابر با ۲۵۰ متر در طبیعت است.»

مقیاس ترسیمی یا خطی:



نرم‌افزار نقشه

می‌توانید نسـخه‌ی نرم‌افزاری و کامپیوتری نقشـه‌ها را از اینترنت یا فروشگاه‌ها تهیه کنید. نسخه‌ی الکترونیکی نقشـه‌ها، نسبت به نسخه‌ی چاپی آن‌ها اطلاعات بیشتری را در خود دارند. برخی از آن‌ها قابلیت‌های پیشرفته‌ای دارند و کمک می‌کنند با وارد کردن اطلاعاتی از جمله ارتفاع و فاصله تا اردوگاه، چندین مسـیر مختلف را با هم مقایسـه کنید تا راحت‌تر به مقصد برسـید. این نرم‌افزار به شما کمک می‌کند بهتر بتوانید برای کوه‌پیمایی‌های چندروزه‌ی خود برنامه‌ریزی کنید. برخی از این برنامه‌ها بر روی گوشی تلفن همراه نصب می‌شوند، ولی توجه به این نکته ضروری است که در برخی موارد نمی‌توانید از گوشی همراه خود استفاده نمایید. محیط مستعد صاعقه، خالی شدن شارژ باتری، نیاز داشتن به باتری تلفن همراه برای اعلام موقعیت در هنگام خطر، افتادن و خراب شدن گوشی از مواردی هستند که نشان می‌دهند همراه این نرم‌افزارها استفاده از نقشه‌های دقیق کاغذی یا دستگاه جی‌پی‌اس کاری عقلانی است.



اطلاعات حاشیه‌ای نقشه

مهم‌ترین قسمت نقشه، حاشیه‌ی آن است که حاوی اطلاعاتی ضروری برای خواندن نقشه است. از آن‌جایی که این اطلاعات در نقشه‌های مختلف متفاوت است، بنابراین راهی جز مطالعه‌ی حاشیه‌ی هر نقشه نیست. اگر توانایی خواندن نقشه را نداشته باشید، هر چه قدر هم نقشه‌ی شما کامل و بی‌نقص باشد، نمی‌توانید از آن استفاده کنید. از طرفی نقشه‌های کثیف و ناقص نیز نمی‌توانند راهنمای خوبی برای شما باشند. از نقشه‌ی خود مراقبت کنید و نحوه‌ی خواندن و استفاده از آن را بیاموزید:

- اسم و عنوان نقشه که معمولاً نشانگر برجسته‌ترین عارضه موجود، مانند شهر، منطقه یا روستاست و معمولاً در قسمت بالایی، وسط یا سمت راست آن نوشته می‌شود.
- مقیاس نقشه که معمولاً به صورت مقیاس ترسیمی یا مقیاس عددی که در وسط پایین نقشه و یا در سمت چپ بالای نقشه نوشته می‌شود.
- نشانگر فاصله
- راهنمای علائم قراردادی که در سمت راست پایین نقشه قرار می‌گیرد و شامل جاده، رودخانه، مناطق سرسبز، مناطق ساخت دست بشر و مانند آن است.
- راهنمای اتصال نقشه یا بلوک‌بندی نقشه‌ها که بیانگر نحوه‌ی قرار گرفتن آن‌ها در کنار یکدیگر است.
- شماره‌ی شیت نقشه و شماره‌ی هشت شیت بعدی از گوشه‌ها و اضلاع این نقشه. ایران ۱۳۲ بلوک است که هر بلوک ۹۶ شیت دارد.
- معیار و مبنای ارتفاعات که در پایین نقشه و وسط آن درج شده است. معمولاً این معیار، سطح متوسط آب‌های آزاد است و در نقشه‌های تولید شده در ایران، معیار ارتفاعات، بندر شهید رجایی است.
- فاصله‌ی منحنی‌های میزان اصلی
- توضیح خطوط مرزی که به خاطر جلوگیری از مناقشات سیاسی و نظامی، موسسه‌ی تولیدکننده‌ی نقشه برای رفع مسئولیت، سندیت نداشتن خطوط مرزی در این نقشه را تأکید می‌کند.
- نام موسسه‌ی تولیدکننده‌ی نقشه، تاریخ و نوبت چاپ نقشه
- نحوه‌ی تهیه‌ی نقشه که ممکن است از طریق نقشه‌برداری زمینی یا فتوگرامتری یا روش‌های دیگر باشد.
- سایر اطلاعات و توضیحات، مانند حق مالکیت مادی و معنوی نقشه و نمودار شمال‌ها

منحنی میزان

منحنی‌های بسته‌ای که نشان‌دهنده‌ی پستی و بلندی‌های زمین هستند و تمام نقاط آن‌ها دارای ارتفاع یکسانی است. بنابراین وقتی از یک منحنی به منحنی دیگر می‌رویم، ارتفاع افزایش یا کاهش می‌یابد. اعداد درج شده بر روی منحنی‌ها، بیانگر ارتفاع نقاط روی منحنی است.

منحنی میزان اصلی: منحنی‌هایی که پررنگ‌تر و ضخیم‌تر بر روی نقشه ترسیم شده و ارتفاع خطوط بر روی آن درج شده است. (فاصله‌ی بین دو منحنی میزان اصلی در راهنمای علائم نقشه مشخص شده است.)

منحنی میزان فرعی: بر روی نقشه باریک‌تر و کم‌رنگ‌تر هستند و بین منحنی‌های اصلی قرار دارند که آن‌ها را با چهار خط، به پنج قسمت مساوی تقسیم می‌کنند. (به عنوان مثال اگر فاصله منحنی‌های اصلی در نقشه‌ای ۲۰۰ متر باشد، فاصله هر یک از منحنی میزان‌های فرعی ۴۰ متر است.)

منحنی میزان تکمیلی: منحنی‌هایی هستند که منحنی‌های فرعی را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنند. این قسمت در برخی نقشه ها وجود ندارد. (در مثال فوق فاصله منحنی‌های تکمیلی ۲۰ متر است.)

اندازه‌گیری فاصله و تخمین مسافت در نقشه

سیستم اندازه گیری فاصله در نقشه

مهارت اصلی این است که قادر باشید به نقشه نگاه کنید و مسافت بین دو نقطه روی آن را با دقت نسبی محاسبه کنید. دو راه برای این کار وجود دارد:

استفاده از چرخ نقشه: وسیله‌ای است که چرخ بسیار کوچکی در سر آن قرار دارد و با غلتاندن آن روی مسیرَی که می‌خواهید روی نقشه طی کنید، مسافت آن را با دقت محاسبه کنید. چرخ، مسافت طی شده روی نقشه را محاسبه می‌کند که می‌توانید با تبدیل عدد حاصل با مقیاس نقشه، عدد واقعی را به دست آورید.



مسافت برحسب مایل (هر مایل تقریباً ۱/۵ کیلومتر است) بر روی صفحه نمایش داده می‌شود.

این وسیله را مانند خودکار در دست بگیرید و چرخ را روی نقشه در امتداد مسیر بغلتانید.

تخمین مسافت: هر زمان مسیرتان بر روی نقشه از مسیر مستقیم منحرف می‌شود و می‌پیچد، با مداد روی آن علامت بزنید و نقشه را بر اساس این پیچ‌ها تقسیم‌بندی نمایید. هر قسمت را با خط‌کش اندازه‌گیری کنید، عدد را به سمت بالا گرد کنید و براساس مقیاس نقشه عدد را تبدیل کنید.

معمولاً مجموع مسافتی که اندازه‌گیری می‌کنید، کم‌تر از مسافت واقعی می‌باشد. این به این معنی است که در هر دو روش بالا مسافت اضافی که به خاطر حرکت روی سراشیبی یا سربالایی ایجاد می‌شود، حساب نشده است.

هرچقدر نقشه با جزئیات بیشتر باشد، محاسبه‌ی مسیر دقیق‌تر خواهد بود. برای مثال، پیچ‌های تند با دقت رسم نمی‌شوند که همین موارد، مسافت را زیاد می‌کند. اگر روی نقشه، مسیر نسبت به خطوط توپوگرافی متقاطع کشیده شده است، ۳۰ درصد به مسافتی که تخمین زده‌اید، اضافه کنید.

زمانی که خطوط توپوگرافی نزدیک به هم قرار دارند، نشان‌دهنده‌ی شیب تند مسیر است که امکان دارد نمایان‌گر قله باشد و صعود را مشکل کند.

بهتر است مسیر خود را در امتداد خطوط صاف و طولانی‌ای قرار دهید که نزدیک به هم هستند. به دلیل شیب تند این خطوط، به صورت تراورس (کمربر) نه به شکل متقاطع از آن‌ها عبور کنید.

انتهای یک تپه که شیب مسیر تند می‌شود.

شکلی شبیه به 8، نشان‌دهنده‌ی گردنه‌ی مابین دو قله‌ی کوه است.

منحنی‌های کوچک و بسته نشان‌دهنده‌ی قله یا برآمدگی زمین است. تراکم خطوط توپوگرافی در یک طرف از آن‌ها، نمایانگر شیب تند در آن سمتِ آن منطقه است.

اگر در کنار دریاچه‌ها خطوط منحنی نزدیک به هم دیدید، فضای مناسبی برای اردوزدن نیستند چون شیب تندی دارند.

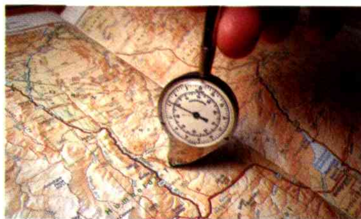
علائم روی نقشه‌های توپوگرافی

بیشتر این علائم قابل فهم هستند؛ تپه‌ها، دره‌ها، گردنه‌ها و لبه‌ها، هر کدام زمینه‌ی گرافیکی خاص خودشان را دارند. تفسیر درست نقشه، کلید یافتن مسیر امن و راحت است.



۱ برای اندازه‌گیری مسیر روی نقشه، قسمتی از یک سیم نازک را بردارید و تا جایی که امکان دارد، روی طول مسیر تا کنید.

۲ زمانی که کل مسیر را با سیم طی کردید، سیم را صاف کنید، آن را روی خط‌کش اندازه بزنید و با استفاده از مقیاس نقشه، رقم به دست آمده را تبدیل نمایید.



می‌توانید از چرخ اندازه‌گیری نقشه نیز برای اندازه‌گیری مسافت استفاده کنید. مطابق شکل، چرخ اندازه‌گیری را در طول مسیر حرکت دهید. دستگاه، مسافت کل را اندازه‌گیری می‌کند. نمونه‌های دیجیتال آن نیز وجود دارد که از دقت بالاتری برخوردار است.

شیوه‌ی خواندن یک نقشه‌ی توپوگرافی

نقشه‌های توپوگرافی اطلاعاتی را درباره‌ی آن منطقه در خود دارند که شامل قله‌ها، دره‌ها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، راه‌های آسفالتی، مسیرهای خاکی، ساختمان‌ها و خطوط جریان برق و مانند آن می‌شود. علائمی که در کناره‌ی هر نقشه به عنوان راهنما قرار دارد، به شما کمک خواهد کرد عوارض طبیعی و غیرطبیعی زمین را تفسیر کنید. خواندن این نوع نقشه‌ها مانند دیگر نقشه‌هاست. تنها تفاوت آن‌جاست که در این نوع نقشه‌ها، از منحنی‌های میزان برای نشان دادنِ پستی و بلندی و عوارضی مانند دامنه، یال، خط‌الرأس، دره، آبریز، قله، گودال، گردنه، پرتگاه و بریدگی زمین استفاده می‌شود.

▼ علائم نقشه روی زمین
علائمی که در شکل قبل در نقشه‌ی توپوگرافی توضیح داده شد، بر روی زمین نشان داده شده‌اند. آن‌ها را با دقت بررسی کنید تا خطوط توپوگرافی را روی نقشه بشناسید و آن‌ها را در دنیای واقعی مجسم کنید.

۲ شیب تند مسیر که بخشی از قله است.

۳ مسیرهای طولانی و تقریباً هموار که بهتر است بدون توقف و به صورت تراورس (یا کمربر) طی شوند. انتهای مسیر تراورس، بر روی یال منتهی به قله قرار می‌گیرد. در این حالت، مسیر طولانی‌تر شده ولی سختی آن کم‌تر است.

۴ گردنه‌ی بین دو قله

۵ برآمدگی زمین که شیبی تند دارد.

۶ کناره‌ی دریاچه با شیبی تند

مسیر کوه‌پیمایی مانع از اشتباه در حرکت و صعود کوه می‌شود و مسیر امنی را فراهم می‌کند که در ادامه‌ی مسیر جاده است و به دورِ قله حرکت می‌کند.

خطوط U شکل توپوگرافی، نشان‌دهنده‌ی لبه‌ها یا یال‌ها هستند. U کوتاه با دهانه‌ای باز نشان‌دهنده‌ی یال پهن است، و V یا U کشیده با دهانه‌ی باریک، نشان‌دهنده‌ی یال باریک است. در این‌جا چون خطوط به هم نزدیک می‌شوند، نشان‌دهنده‌ی آن است که در انتها، شیب تند است.

استفاده از نقشه و قطب‌نما

قطب‌نما یک وسیله‌ی ساده است که در فضایی مغناطیسی به سمت شمال مغناطیسی می‌چرخد. می‌توانید با این اطلاعات و یک نقشه‌ی توپوگرافی، مسیر خود را بیابید. استفاده‌ی سریع و با اطمینان از این دو وسیله، به میزان کمی تمرین نیاز دارد، اما مهارتی ضروری است که خیلی از مواقع به ویژه زمانی که در مناطق مرزی و مکان‌هایی که هیچ علائمی ندارند، مفید هستند.

قطب‌نما چگونه کار می‌کند.

قطب‌نما چیزی نیست جز سوزنی که در آب یا روغن شناور است. یک سر سوزن با آهن‌ربا تحریک می‌شود و به سمت شمال مغناطیسی می‌چرخد و آن را نشان می‌دهد. شمال مغناطیسی نقطه‌ای است که خطوط مغناطیسی گیاهان به سمت آن کشیده می‌شود.



گرای خود را بیابید.
قطب‌نما کمک می‌کند بتوانید موقعیت یک نقطه را نسبت به نقطه‌ای دیگر تعیین کنید، صفحه‌ی عقربک‌دار را تنظیم کرده و از قطب‌نما برای پیدا کردن گِرا استفاده نمایید.

جهت‌یابی با نقشه و قطب‌نما

برای اینکه موقعیت دقیق و جهت آن را بیابید، باید اول با کمک قطب‌نما، گِرای خود را روی نقشه پیدا کنید.



پیدا کردن شمال
قطب‌نما را با خطوط شبکه‌ای روی نقشه تنظیم کنید. نقشه و قطب‌نما را با هم بچرخانید تا سوزن آهن‌ربایی به سمت N که روی صفحه‌ی عقربک‌دار درج شده، قرار گیرد. این حالت را به گونه‌ای تنظیم کنید تا زاویه‌ی مغناطیسی به هم نخورد.

آماده‌ی گرفتن گرا
حالا دیگر نقشه با اراضی زمین در یک خط قرار گرفته است و می‌توانید با گِراگیری موقعیت خود را مشخص کنید.

زاویه‌ی انحراف

سوزن قطب‌نما به «شمال مغناطیسی» اشاره می‌کند، اما علامتی که روی نقشه قرار دارد، «شمال شبکه‌ای» است. تفاوت این دو با عنوان زاویه‌ی انحراف یا انحراف مغناطیسی شناخته می‌شود. باید تعداد درجه‌ها (برای شرق و غرب) روی نقشه درج شده باشد. صفحه‌ی عقربک‌دار قطب‌نما را بچرخانید (برای محاسبه‌ی زاویه‌ی انحراف غرب، در جهت عقربه‌های ساعت و برای شرق در جهت خلاف عقربه‌های ساعت) تا به شمال شبکه‌ای برسید. بدون این تنظیم، تفاوتی که بین این دو شمال به وجود می‌آید، روی هم جمع شده و شما را در اهداف دور کیلومترها از مقصدتان دور می‌کند. برای محاسبه‌ی زاویه‌ی انحراف غرب، صفحه‌ی عقربک‌دار را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

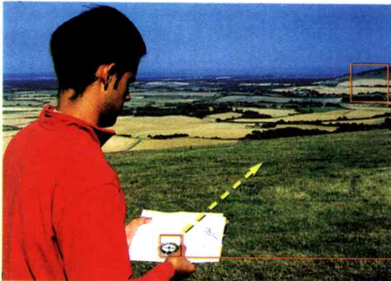


موقعیت خود را بیابید.

باید گِرای نقطه‌ی ثابتی را که در روی نقشه به راحتی قابل تشخیص است، بگیرید؛ مثلاً یک تپه‌ی مشخص در یک دشت. سپس از آن نقطه بر روی نقشه، خطی با همان گِرا کشیده و با تخمین مسافت، موقعیت خود را بر روی خط بیابید. در این روش نیاز است که تخمین مسافت را بدانید.



نقطه‌ای خاص روی زمین
نقطه‌ی مشخصی را انتخاب کنید که به راحتی بر روی نقشه قابل شناسایی باشد. خانه، ساختمان یا شکل خاصی از اراضی زمین می‌توانند نمونه‌های آن باشند.



گِرای خود را نسبت به نقطه‌ای خاص بیابید.
اشاره‌گری که روی قطب‌نما، گِرای حرکت شما را مشخص می‌کند، به سوی آن نقطه‌ی خَاص بگیرید. شمال را بیابید و در نهایت صفحه‌ی عقربک‌دار را بر اساس عددی صحیح از درجه‌ی شرق و غرب که روی نقشه درج شده، بچرخانید و زاویه‌ی انحراف را بیابید. حالا اشاره‌گر در صفحه‌ی عقربک‌دار به گِرای شما اشاره می‌کند.



گِرای شما
درجه‌هایی که روی صفحه‌ی عقربک‌دار قطب‌نما درج شده، گِرای شما را نسبت به آن نقطه‌ی خَاص نشان می‌دهد.

استفاده از روش دو نقطه و مثلثی

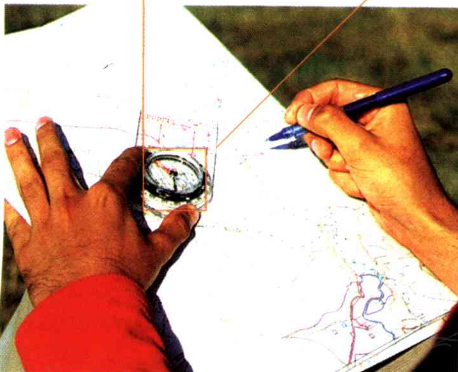
چنانچه دو نقطه‌ی مشخص بر روی زمین می‌بینید که در نقشه هم وجود داشته باشد، با روش فوق دو خط ترسیم نمایید. محل تلاقی خطوط به صورت تقریبی، موقعیت شما را نشان می‌دهد. در این روش نیازی به تخمین مسافت نیست.

با وجود نقطه‌ی سوم، در محل تلاقی خطوط، مثلث کوچکی تشکیل می‌شود که موقعیت شما را نشان می‌دهد. این روش نسبت به روش‌های دیگر دقیق‌تر است.



جهت‌یابی روی نقشه
دقت کنید که لبه‌ی قطب‌نما روی نقطه‌ای خاص باشد. نقشه و قطب‌نما را با هم بچرخانید. بنابراین سوزن قطب‌نما به شمال واقعی اشاره خواهد کرد.

از نقطه‌ی خاصی که مشخص کرده‌اید تا خودتان، خطی در امتداد لبه‌ی قطب‌نما بکشید.



موقعیت خود را بیابید
یک نقطه‌ی خاص پیدا کنید و رو به آن بایستید. بر اساس آنچه در قسمت قبل گفته شد، زاویه‌ی انحراف خود را تا آن به دست آورید. آن نقطه را روی نقشه بیابید. بدون اینکه صفحه‌ی عقربک‌دار را بچرخانید، قطب‌نما را به گونه‌ای روی نقشه قرار دهید که اشاره‌گر آن به سمت آن نقطه باشد. به شیوه‌ای که برای «جهت‌یابی نقشه و قطب‌نما» گفته شد، قطب‌نما را با نقشه تنظیم کنید. با استفاده از لبه‌ی قطب‌نما، از خودتان تا آن نقطه‌ی خاص روی نقشه، خطی موازی اشاره‌گر بکشید. موقعیت دقیق شما، جایی در طول این خط خواهد بود. این روال را با یک نقطه‌ی دیگر که بهتر است ۹۰ درجه با قبلی تفاوت داشته باشد، ادامه دهید. نقطه‌ای که این دو خط به هم برخورد می‌کنند، موقعیت واقعی شماست.

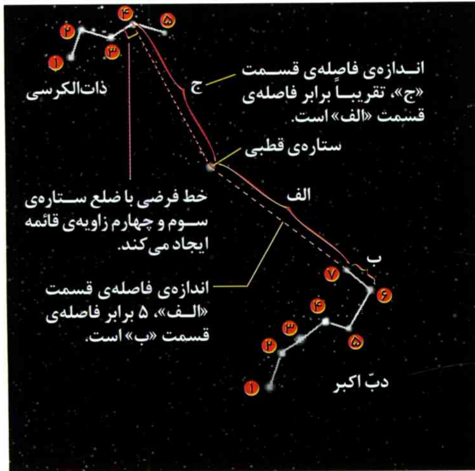


روش‌های دیگر راهیابی

در کنار نقشه و قطب‌نما که شیوه‌ای قدیمی است، روش‌های دیگری برای یافتن مسیر وجود دارد. در بعضی از این روش‌ها از علائم طبیعی استفاده می‌شود و ممکن است قدمت برخی از آن‌ها به ستارگان برسد. نمونه‌های جدید، استفاده از ماهواره‌هایی است که دور زمین در گردش هستند. در واقع هم ستارگان و هم ماهواره‌ها می‌توانند به شما کمک کنند که راه خود را روی زمین پیدا کنید. زمانی که جهت را یافتید، قبله را نیز می‌توانید معین کنید. در ایران جهت تقریبی قبله، جنوب غربی است.

جهت‌یابی با ستارگان

بحث ستاره‌شناسی بحث بسیار شیرینی است که انسان را به اندازه‌ی بسیار ناچیزی با عالم خلقت آشنا می‌کند. پرداختن به این بحث، برای کوه‌نوردانی که شب را در مکان‌هایی بدون آلودگی نوری سپری می‌کنند، راحت‌تر و جذاب‌تر است. آشنایی مقدماتی با ستارگان شاخص هر فصل برای جهت‌یابی، بر هر کوه‌نورد، کوه‌پیما و طبیعت‌گردی ضروری است. برای مطالعه‌ی بیشتر در خصوص انواع ستارگان و صور فلکی و فصل طلوع و غروب آن‌ها و صدها نکته‌ی جالب و جذاب از ستاره‌شناسی، می‌توانید به کتاب‌های ستاره‌شناسی مراجعه نمایید. اگر در نیم‌کره‌ی شمالی هستید، می‌توانید از ستاره‌ی شمالی (ستاره‌ی قطبی) استفاده کنید. برای یافتن ستاره‌ی اول باید صورت فلکی دب اکبر (خرس بزرگ) را بیابید. شاید به خاطر آلودگی نوری یا نداشتن مهارت در ستاره‌شناسی نتوانید دب اکبر را تشخیص دهید، ولی یافتن ستاره‌های ملاقه‌ای که قسمتی از صورت فلکی دب اکبر را تشکیل می‌دهند، بسیار ساده است. ستاره‌های ملاقه‌ای از ۷ ستاره تشکیل شده‌اند که مانند تصویر، شکل یک ملاقه را تداعی می‌کنند. این صورت فلکی ما را به ستاره‌ی قطبی هدایت می‌کند که همیشه در افق دیده می‌شود و شمال را نشان می‌دهد. می‌توان ستاره‌ی قطبی را از طریق صورت فلکی دیگری به نام «ذات‌الکرسی» یافت. این صورت فلکی به شکل M یا W است و به این اسم نیز شهرت دارد. این صورت فلکی نسبت به ستاره‌ی قطبی با صورت فلکی دبّ اکبر قرینه است. معمولاً در ابتدای شب، فقط دبّ اکبر را می‌توان در آسمان دید و ذات‌الکرسی با سپری شدن ساعاتی از شب نمایان می‌شود.

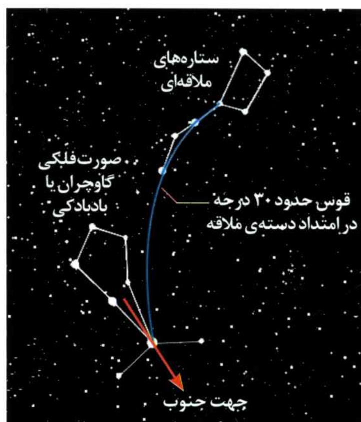


دب اکبر
دب اکبر یکی از راحت‌ترین صورت‌های فلکی است که در شمال می‌توان آن را پیدا کرد. چهار ستاره، بدنه‌ی ملاقه و سه ستاره‌ی دیگر، دسته‌ی آن را ایجاد می‌کنند. اگر این ستاره‌ها را از سمت دسته (بدنه) شماره‌گذاری کنیم، شماره‌های ۶ (دُبّه) و ۷ (مراق) ما را به سمت ستاره‌ی قطبی هدایت می‌کنند. به این ترتیب که از ستاره‌ی شماره‌ی ۶ به سمت شماره‌ی ۷ حرکت می‌کنیم. از شماره‌ی ۷ به بعد همان مسیر را به اندازه‌ی ۵ برابر فاصله‌ی ستاره‌های ۶ و ۷ ادامه می‌دهیم تا به ستاره‌ای پررنگ‌تر نسبت به ستاره‌های اطراف خود که ستاره‌ی قطبی نام دارد، برسیم. وقتی روبه‌روی این ستاره قرار بگیرید، دقیقاً در جهت شمال ایستاده‌اید. (توجه داشته باشید که ستاره‌ی قطبی نسبت به چند ستاره‌ی اطراف آن، پرنورتر دیده می‌شود و پرنورترین ستاره‌ی آسمان نیست. پرنورترین ستاره‌ی آسمان، ستاره‌ی شعرای یمانی یا شباهنگ یا سیروس است که در صورت فلکی کلب اکبر قرار دارد.)



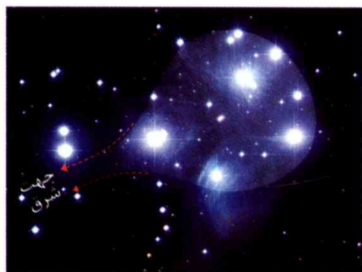
جهت‌یابی با صورت فلکی گاوچران

روش دیگـر جهت‌یابی از طریق سـتارگان، جهت‌یابی توسط صورت فلکی عوا (گاوچران) یا سـتاره‌ی بادبادکی است. شهرت دیگر این سـتاره به خاطر وجود سـتاره‌ی درخشان و نارنجی‌گونه‌ی سماک رامح است که پرنورترین سـتاره‌ی آسمان محسوب می‌شـود. دُم این بادبادک جهت جنوب را نشـان می‌دهد. اگر امتداد دسـته‌ی ستارگان ملاقه‌ای را با همان قـوس به طرف ابتـدای آن ادامـه دهید، به ستاره‌ی سماک رامح می‌رسید و از آن طریق، کل این صورت فلکی را می‌یابید.



جهت‌یابی با صورت فلکی خوشه‌ی پروین

خوشـه‌ی پروین، صورت فلکی دیگری است که برای جهت‌یابی از آن اسـتفاده می‌شـود. دُم خوشـه‌ی پروین به جهت شرق است. لازم است با مطالعه‌ی کتاب‌های تخصصی نجوم، از زمان طلوع و غروب سـتارگان مطلع شوید. به عنوان مثال، اگر در ابتدای شـب‌های تابستان در آسمان بالای سر خود دنبال خوشه‌ی پروین بگردید، این صورت فلکـی را نخواهید یافت. بلکه باید بعد از نیمه‌شـب به دنبال آن باشید.



جهت‌یابی با ماه

همانطور که می‌دانید ماه در ابتدای ماه قمری از یک قوس باریک شـروع شـده و هر شب مقداری بر حجم آن افزوده می‌گردد تا اینکه در نیمه‌ی ماه به قرص کامل تبدیل می شود و مجدداً رو به کاهش می‌رود و نهایتاً در انتهای ماه، به یـک قوس باریک تبدیـل می‌گردد. در نیمه‌ی اول مـاه قمری، طرف محدّب ماه جهت غرب و در نیمه‌ی دوم ماه قمری، طرف محدّب آن، جهت شـرق را نشـان می‌دهد. می‌توانید یک خط فرضی از دو سر کمان ماه به طرف افق زمین به هم وصل کنید به طوری که شکل ترسیمی شـما عدد انگلیسی p یا q را نشـان دهد. امتداد خط این اعداد جهت جنوب را نشـان می‌دهد. اگـر ماه کامل بود، همانند جهت‌یابی با خورشید، می‌توانید جهت حرکت ظاهری ماه را که مانند حرکت ظاهری خورشید، از شرق به غرب است، مشخص کنید.



جهت‌یابی با خورشید

اگر زمـــان را بدانید و دقیقاً هنـــگام اذان ظهر بخواهید از طریق خورشـــید جهت‌یابی کنید، باتون یا یک تکه چوب صاف و یا هر چیز شبیه به آن را به عنوان شاخص، عمود بر زمین قرار دهیـــد. برای این کار از بدن خود نیز می‌توانید اســـتفاده کنید. ســـایه‌ای که ایجاد می‌شـــود، کم‌ترین میزانَ ســـایه‌ی آن شـــاخص است و جهت شمال را به شما نشان می‌دهد. حال اگر مدتی با ظهر فاصله داشتید، برای یافتن جهت، به مقداری زمان نیاز اســـت. با این توضیح که همانند آنچه بیان شد، شاخصی عمود بر زمین قرار داده و انتهای سایه‌ی آن را با نشانه‌ای مانند سنگ مشخص کنید. مدتی، حدود ده دقیقه تا یک ربع صبر کنید. قطعاً سایه جابه‌جا می‌شود. بعـــد از این مدت، نشـــانه‌ای دیگـــر در انتهای سایه‌ی کنونی بگذارید. اکنون خطی فرضی و مستقیم از سمت نشانه‌ی اول به سمت نشانه‌ی دوم بکشـــید و نوک پیکان را در نشانه‌ی دوم تصور کنید. جهت این خط فرضی، از غرب به شرق است.

جهت‌یابی با گیاهان و درختان

علائمـــی خـــاص در طبیعت وجـــود دارد که اگـــر آن‌هـــا را ببینید و به آن‌هـــا دقت کنید، می‌توانید مسیر خود را بیابید. با توجه به اینکه گیاهان کجا و چگونه رشد کرده‌اند، می‌توانید اطلاعاتی به دســـت آورید که به شما در پیدا کردن مســـیر کمک می‌کند. ایـــن علائم به گونه‌ای نیستند که کاملاً دقیق باشند، اما اگر چنـــد مورد از آن‌ها را کنـــار هم جمع کنیم، می‌تواند مسیر درست را به شما نشان دهد.

برای مثال، برخی گیاهان به خورشید تمایل دارند (در نیم‌کره‌ی شـــمالی به سمت جنوب خـــم می‌شـــوند و در نیم‌کـــره‌ی جنوبـــی به سمت شمال). علاوه بر این، گیاهان در لبه‌ی آفتاب‌گیر یک تپه ضخامت بیشـــتری دارند. (لبه‌ی جنوبـــی تپه در نیم‌کره‌ی شـــمالی و لبه‌ی شمالی تپه در نیم‌کره‌ی جنوبی) معمولاً پوســـت درختان اگر در لبه‌ی رو به خورشید باشند، گرم‌تر اســـت. (باز هم به لبه‌های تپه نسبت به نیم‌کره دقت کنید.)

برش تنه‌ی درخت راه دیگری برای جهت‌یابی اســـت. جهت جنوبی درخت، به دلیل اینکه بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارد، باعث می‌شـــود خطوط دایره‌ای (حلقه‌های) تنه‌ی درخت فاصله‌ی بیشتری از هم داشته باشند.



جهت‌یابی به کمک جهت رویش گیاهان
قسمت‌هایی از درخت که بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارد، از رشد بیشتری برخوردار است.



تشخیص جهت با خزه‌ی درختان
در مناطق جنگلی، خزه‌ها در سمت شمال تنه‌ی درختان می‌رویند که در نیم‌کره‌ی جنوبی عکس این مسأله صادق است.



تشخیص جهت با حلقه‌های تنه‌ی درخت



جهت‌یابی با استفاده از ساعت

می‌توانید با استفاده از ساعت و قرار دادن آن در تقارن با خورشید، مشخص کنید که شمال و جنوب (بسته به نیم‌کره‌ای که در آن هستید) کدام طرف است. این تکنیک زمانی که می‌توانید خورشید را ببینید، قابل اطمینان‌ترین روش است. اما اگر آسمان ابری است، نگران نباشید؛ می‌توانید ساعت خود را به سمت روشن‌ترین ناحیه‌ی آسمان قرار دهید. اگر در نیم‌کره‌ی شمالی هستید، ساعتتان را رو به خورشید نگه دارید تا عقربه‌ی ساعت، موازی جهت تابش خورشید باشد. درجه‌ی مابین عقربه‌ی ساعت و ساعت ۱۲، جهت جنوب را نشان می‌دهد.

اگر در نیم‌کره‌ی جنوبی هستید، ساعت خود را رو به خورشید نگه دارید تا ساعت ۱۲ موازی جهت تابش خورشید باشد. درجه‌ی مابین ساعت ۱۲ و عقربه‌ی ساعت، جهت شمال را نشان می‌دهد.

جهت‌یابی از طرق دیگر

- دامنه‌ی شمالی کوه‌ها سرسبزتر است و برف آن دیرتر آب می‌شود. دامنه‌ی جنوبی به‌خاطر اینکه بیشتر در معرض نور خورشید است از سرسبزی کم‌تری برخوردار است.
- برف دامنه‌ی جنوبی کوه‌ها به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید، زودتر آب می‌شوند. در حالی که در دامنه‌های شمالی، برف‌ها ضخامت و استحکام بیشتری دارند.



جهت‌یابی به کمک دامنه‌ی کوه
برف‌های دامنه‌ی جنوبی یال منتهی به قله‌ی دنا آب شده است. در صورتی که برف‌های دامنه‌ی شمالی هنوز وجود دارند.

جهت‌یابی به کمک کهکشان راه شیری
کهکشان راه شیری در آسمان تاریک و بدون آلودگی نوری به صورت یک نوار شیری رنگ قابل مشاهده است. جهت کهکشان به سمت قبله، یعنی از شمال شرقی به سمت جنوب غربی است.



در مسیر اصلی باشید.

سعی کنید تمرکز خود را روی مسیر حفظ نمایید. هرچقدر مسیری یکنواخت و خسته‌کننده داشته باشید، به تمرکز بیشتری نیاز خواهید داشت. در این نوع مسیرها به دلیل نبود علائمی که توجه شما را به خود جلب کند، ممکن است راه را گم کنید. کارهای زیادیَ هستند که می‌توانید انجام دهید تا حین کوه‌پیمایی مطمئن شوید در مسیر اصلی‌تان هستید. بیشتر آن‌ها را خودتان هم می‌دانید اما ارزش یادآوری را دارد.

قبل از حرکت، نقشه را با دقت بررسی کنید که باید چه مناظری را در اطراف مسیر ببینید یا از آن‌ها عبور کنید. به هرکدام از آن‌ها که رسیدید، در ذهنتان آن را علامت بزنید. اگر منظره‌ای را دیدید که انتظار دیدن آن را نداشته‌اید، ممکن است این نشانه‌ای باشد بر اینکه از مسیر اصلی منحرف شده‌اید. بایستید و نقشه را بررسی کنید. می‌توانید با کمک سایه‌ی خود، مطمئن شوید که در مسیر اصلی هستید. اگر در نیم‌کره‌ی شمالی به سمت شمال حرکت می‌کنید، سایه‌ی شما در بعدازظهر باید در سمت راست باشد. زمانی را که به کوه‌پیمایی گذرانده‌اید و همین‌طور سرعت متوسط خود را به یاد داشته باشید. اگر موقعیتی پیش آمد که مسیر را گم کردید، اگر قادر باشید دقیقاً فاصله‌ای را که طی کرده‌اید تخمین بزنید، شاید بتوانید موقعیت فعلی خود را روی نقشه مشخص کنید.

مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)

این دستگاه، سیگنال‌هایی را از ماهواره‌های اطراف زمین می‌گیرد و قادر است موقعیت دقیق شما را تا فاصله‌ی چند سانتی‌متری نشان دهد.

این دستگاه موقعیت شما را می‌خواند. در برخی از انواع آن، اگر مختصات مقصد خود را به دستگاه بدهید، جهت مسیر را به شما نشان خواهد داد. برای راحتی در یافتن مسیر می‌توانید مختصات دوراهی‌ها و نقاط خاص مسیر مانند چشمه، اردوگاه، پناهگاه و رودخانه را به دستگاه بدهید. هر چه تعداد این نقطه‌ها بیشتر باشد خیالتان راحت‌تر است که مسیر را درست آمده‌اید.

این دستگاه مخصوصاً زمانی کاربرد دارد و ارزشمند است که بخواهید در شرایط آب و هوایی مه‌آلود و یا جایی که اراضی زمین به راحتی قابل تشخیص نباشند، مسیر خود را بیابید.

قبل از اینکه جایی را ترک کنید تا باز بخواهید به آن‌جا برگردید، مختصات آن را یادداشت کنید. اگر گم شدید، با وارد کردنِ مختصات آن نقطه، دستگاه مکان‌یاب الکترونیکیَ (GPS) جهت مسیر را به شما نشان خواهد داد.

اگر مسیر مستقیم نیست و تغییر جهت می‌دهد، می‌توانید مختصات میانی را وارد کنید که با عنوان «ایستگاه‌های بین‌راهی» شناخته می‌شوند. حتی می‌توانید قبلِ از شروع حرکت، این مختصات را از افرای که قبلاً این مسیر را رفته‌اند و به آن‌ها اطمینان دارید و یا از طریق نرم‌افزار Google Earth تهیه و در دستگاه وارد کنید.

اگر هیچ مختصاتی از مسیر ندارید و با توجه به گزارشات و نشانه‌های طبیعی مسیر را دنبال می‌کنید، هم می‌توانید کل مسیر را به عنوان مسیر پیوسته در جی‌پی‌اس ذخیره کنید و هم می‌توانید نقاط مهم را علامت بزنید. این کار دو فایده دارد. اگر مقصد را یافتید و راه را درست آمده بودید، این مسیر به عنوان مسیر درست ذخیره خواهد شد و بعدها توسط خودتان یا هم‌نوردان‌شما مورد استفاده قرار خواهد گرفت. اگر هم نتوانستید مقصد را بیابید، از طریق همین مختصات می‌توانید مسیر بازگشت خود را پیدا کنید. مختصاتی را که این دستگاه نشان می‌دهد یادداشت کنید تا با همان دستگاه یا گوشی تلفن همراهتان در مواقع ضروری برای گروه نجات بفرستید تا موقعیت شما را بدانند.

دستگاه‌های جی‌پی‌اس با توجه به قیمت و شرکت سازنده‌ی آن امکانات متفاوتی دارند. مختصات طول و عرض جغرافیایی، ارتفاع از سطح آب‌های آزاد، قابلیت ثبت مسیر، قابلیت ثبت نقطه، مقدار مسیر پیموده شده، متوسط سرعت، قابلیت نصب نقشه‌ی شهرها و کشورها از جمله امکاناتی است که در بیشتر این دستگاه‌ها یافت می‌شود.



ارتباط با ماهواره



استفاده از علائم مسیر

نقشه، قطب‌نما و دستگاه مکان‌یاب الکترونیکی ابزارهایی هستند که به احتمال زیاد برای تعیین مسیر و موقعیت خود از آن‌ها استفاده می‌کنید. اما با این حال می‌توانید از علائم مسیر از جمله رنگ خاص، سنگ‌چین یا تابلوهای راهنما، اطلاعاتی به دست آورید که در یافتن مسیر به آن‌ها نیاز دارید.



پرچم شبرنگ

در صعودهای زمستانی، به این علت که رنگ سفید برف و مه‌گرفتگی منطقه دید کوه‌نوردان را کور می‌کند، در طول مسیر از این پرچم‌های شبرنگی استفاده می‌شود تا یافتن مسیر برگشت به راحتی صورت گیرد.



رنگِ درخشان

معمولاً مسیرها با رنگ‌هایی که درخشان و متمایز هستند، مشخص می‌شوند. بیشتر مسیرها، علامت خاص خود را دارند؛ حال می‌تواند در قالب مستطیل، دایره یا مثلث باشد. تعداد استفاده از این علائم، در مسیرهای مختلف، متفاوت است.



سنگ‌ها و تخته‌سنگ‌ها

اگر نمی‌توانید مورد واضح و آشکاری ببینید، زمین را نگاه کنید. معمولاً روی تخته‌سنگ‌ها علامت‌گذاری می‌شود، مخصوصاً اگر در مسیری سنگی باشید و درختی وجود نداشته باشد.

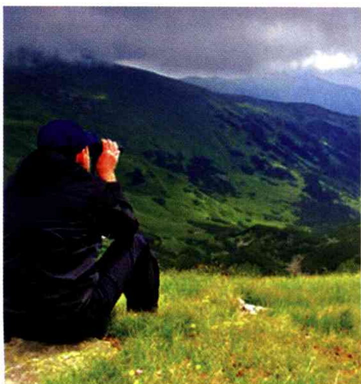
تشخیص علائم مسیر

به شیوه‌های مختلف می‌توان مسیرهای کوه‌پیمایی را علامت‌گذاری کرد. برخی از آن‌ها مانند نوار رنگی باریک به راحتی دیده می‌شود و برخی دیگر مانند یک تیغه‌ی براق (یا شکافی که روی تنه‌ی درخت وجود دارد) سخت‌تر دیده می‌شود. برخی از مسیرهای کوه‌پیمایی در مناطق نزدیک به شهر، از طرف کوه‌نوردان یا گاهی از طرف فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی علامت‌گذاری شده است. در هر مسیر کوه‌پیمایی به این علائم دقت کنید و علائم قراردادی را یاد بگیرید.



علائم جهت‌یابی

در بعضی از مسیرها، جهت‌هایی که یا به شکل پیکان یا یک شکل ترکیبی با رنگ روشن مشخص شده، تغییر جهت مسیر را نشان می‌دهند. این علائم مخصوصاً زمانی به کار می‌آیند که مسیر بر روی زمین واضح نباشد.



موقعیت خود را بررسی کنید.

زمانی که کوه‌پیمایی می‌کنید، به اطراف خود دقت کنید. برای اینکه مطمئن شوید موقعیت خود را شناسایی کرده‌اید، به طور مستمر اراضی زمین را در نقشه بررسی کنید تا به این اطمینان برسید که هر آنچه می‌بینید، با آنچه در نقشه مشخص شده است، تطابق دارد.



علائم مسیر را بیابید و آن‌ها را دنبال کنید.

در مسیری که به خوبی علامت‌گذاری شده، دنبال کردنِ علائم درخشان، سنگ‌چین‌ها یا علائم دیگر بسیار راحت خواهد بود. اما ممکن است این علائم محو یا با گیاهان پوشیده شوند، زیر برف بمانند یا از زاویه‌ای خاص دیده نشوند. اگر علائم مسیر به طور مستمر بررسی نشوند، ممکن است مشکل ایجاد کنند. بنابراین لازم است نکات زیر را رعایت کنید:

- دقت کنید مسیر هر چند وقت یک‌بار علامت‌گذاری می‌شود. اگر به صورت غیرعادی مسیری طولانی را بدون دیدن هیچ علامتی طی کردید، ممکن است از مسیر اصلی منحرف شده و راه را اشتباه آمده باشید. البته این در صورتی است که مطمئن شوید مسیر علامت‌گذاری شده است. شاید مسیری که انتخاب کردید، شناخته شده نباشد و یا به هر دلیل این علامت‌گذاری‌ها انجام نشده باشد.

- اگر فکر می‌کنید که ممکن است از مسیر خارج شده باشید، به عقب نگاه کنید. شاید علامتی را ببینید که چرخیده باشد و قبلاً آن را ندیده باشید.

- زیر پای خود را نگاه کنید تا مطمئن شوید در مسیری هستید که مسیر اصلی است. از پررنگ بودن پاکوب می‌توان متوجه این موضوع شد. از طرفی ممکن است علائم مسیر را از سنگ‌هایی که روی زمین قرار دارند، بیابید.

- این امکان وجود دارد که علائم مسیر را تنها بتوانید از زاویه‌ای خاص ببینید. این موضوع مخصوصاً در مسیرهای سنگی صادق است که می‌خواهید به دنبال سنگ‌چین بگردید. سعی کنید چند قدمی را در جهات مختلف حرکت کنید یا خم شوید تا شاید بتوانید علائم را از سطحی پایین‌تر پیدا کنید. سنگ‌چین‌ها معمولاً از زاویه‌ای قابل دیدن هستند که پس‌زمینه‌ی آن‌ها آسمان باشد.

- اگر باز هم نتوانستید متوجه شوید که در مسیر اصلی هستید یا خیر، نقشه را بررسی کنید و به دنبال عوارض خاصی از جمله آبگیر، قله‌ای معروف یا ساختار غیرطبیعی خاص مانند جاده یا دکل انتقال برق باشید که به شما کمک کند مشخص کنید موقعیتتان کجاست.

- اگر هیچ‌کدام از روش‌های فوق شما را به مسیر اصلی بازنگرداند، مسیر را تا آخرین علامتی که دیدید، برگردید. لازمه‌ی این کار این است که به همان دقتی که برای پیدا کردن مسیر پیش رو دارید، مسیر طی شده را نیز به خاطر بسپارید تا به راحتی راه بازگشت را بیابید.

سنگ‌چین
سنگ‌چین، کوپه‌ای از سنگ‌هاست که روی هم تلمبار شده‌اند. اندازه‌ی سنگ‌چین‌ها متفاوت است و می‌تواند از ۳ تا ۴ سنگ شروع شود و به مقداری برسد که در هوای مه‌آلود دیده شود.





تابلوی راهنما
این تابلوها از چوب، فلز یا پلاستیک درست شده‌اند و معمولاً کروکی مسیر را به صورت شماتیک می‌کشند. این تابلو، در ابتدای دشت حصارچال در مسیر قله‌ی علم‌کوه قرار گرفته است.

کوه‌پیمایی در مسیرهای دشوار

معمولاً مسیرهای کوه‌پیمایی طوری انتخاب می‌شوند که کم‌ترین موانع را داشته باشند. اما گاهی اوقات هیچ گزینه‌ای جز عبور از مسیرهای دشوار از جمله شن‌های روان، رودخانه‌های خروشان، مسیرهای برفی و یخی، باتلاق، مسیرهای سنگلاخی و گُرده‌ی سنگی که لازمه‌ی عبور از آن دست به سنگ شدن است، وجود ندارد. البته باید توجه داشت که با تجربه‌ای که به دست می‌آورید، عبور از این موانع، ساده‌تر می‌شود.

عبور از مسیرهای سنگی

تعادل خوب، توجه به اینکه کجا قدم بگذارید، توانایی پیدا کردن مسیر امن و اعتماد به نفس در مسیرهای تند، همه و همه برای کوه‌پیمایی در مسیرهای سنگی حیاتی است. اگر اولین تلاش شما برای عبور دشوار بود، ناامید نشوید؛ می‌توان با تجربه و رعایت روش‌های ساده، این کار را راحت‌تر انجام دهید.

استفاده از عصای کوه‌نوردی

حرکت در مسیرهای سنگی و ناهموار، مهارتی است که به تمرین نیاز دارد، مخصوصاً زمانی که شیب مسیر تند باشد یا تخته‌سنگ‌های بزرگ سر راه هستند یا سنگ‌های ریز زیر پایتان سست باشند. در هر کدام از این موقعیت‌ها به جز هنگام عبور از تخته‌سنگ‌ها عصاهای کوه‌نوردی به شما کمک می‌کنند، چه به سمت بالا یا چه پایین، تعادل خود را حفظ کنید. از طرفی، با انتقال بخشی از فشار ناشی از حرکت به دست‌ها و شانه‌ها، به حرکت شما کمک می‌کنند. عصاهای کوه‌نوردی شوک وارد بر مچ پا و زانو را که ناشی از حرکت رو به پایین در شیب‌های تند است، کاهش می‌دهند.



حرکت رو به پایین با عصاهای کوه‌نوردی
عصاهای کوه‌نوردی سنگینی را از پاها به دست‌ها منتقل می‌کنند و باعث می‌شوند فشار روی زانوها نباشد. از طرف دیگر، به حفظ تعادل کمک می‌کنند. آرام حرکت کنید و هر سنگی را قبل از اینکه تمام وزن خود را روی آن قرار دهید، امتحان کنید. در مسیرهای ناهموار، کمی‌خم شوید تا وزن بدنتان را روی عصاها بیندازید. بند عصا را دور دستتان بپیچید اما نه آنقدر محکم که به مچ دستتان آسیبی وارد شود. طول عصا را به‌گونه‌ای تنظیم کنید تا در هر شرایط زاویه‌ی بین ساعد و بازویتان ۹۰ درجه باشد. اگر امکان دارد، یکی از عصاها را هم‌زمان با پای طرف مخالف آن جلو قرار دهید. طول عصا را به هر اندازه که می‌خواهید تنظیم کنید، توازن بین طول بازوهای عصا را فراموش نکنید.



عبور از تخته‌سنگ‌های بزرگ
به دنبال مسیری باشید که شکننده نبوده و به اندازه‌ای مستحکم باشد که زیر پایتان خالی نشود. در این‌گونه مسیرها عصاهای کوه‌نوردی را کنار بگذارید تا بتوانید بهتر دست به سنگ شوید.



صعود چهار دست و پایی (دست به سنگ شدن)

در بعضی از مسیرها لازم است از دست‌ها و پاهایتان کمک بگیرید تا از سنگ‌ها بالا بروید. کفشی بپوشید که حالت کششی خوبی داشته باشد و از کوله‌هایی با قاب درونی (توضیح بیشتر در فصل اول) استفاده کنید تا کوله متناسب بدنتان شود. وسایلی را که اغلب در جیب‌های جلویی قرار می‌دهید، به کوله منتقل کنید تا مانع از حرکت شما نشوند. وسایل سنگین‌تر را در پایین کوله قرار دهید تا تعادل‌تان حفظ شود و عصاهای خود را محکم به کوله ببندید.

بالا رفتن از سنگ‌ها ◄
همیشه سه نقطه‌ی تماس با سنگ‌ها داشته باشد. قبل از اینکه دست یا پای خود را روی سنگ‌ها بگذارید، مطمئن شوید تحمل وزن کامل شما را دارند یا نه. بالاتنه‌ی خود را به سنگ نچسبانید تا دید کافی برای پیداکردن جای پا داشته باشید. قسمت پایین بدنتان را نزدیک به سنگ‌ها قرار دهید.

از دستانتان برای حفظ تعادل کمک بگیرید.

از عضلات پایتان استفاده کنید تا وزنتان را نگه دارید و بالا روید.

بررسی جایی برای گذاشتن دست

قبل از اینکه وزن خود را روی جایی که دست و پایتان را می‌گذارید بیندازید، آن را امتحان کنید.

یافتن جایی برای گذاشتن پا

ایمنی

کوه‌نوردی

محدودیت‌های خود را بشناسید: انگیزه‌ی رسیدن به قله، به شدت کوه‌نورد را به خود جذب می‌کند، اما لازم است برای این کار وقت کافی داشته باشید تا بتوانید قبل از تاریکی برگردید. همیشه باید این اطمینان خاطر را داشته باشید که تا جایی که می‌روید، انرژی کافی را برای بازگشت نیز داشته باشید. بیشتر اتفاقاتی که در کوه‌نوردی رخ می‌دهد در راه بازگشت است، زیرا فرد بدون توجه به ذخیره‌ی انرژی برای بازگشت، مسیر را ادامه می‌دهد در حالی که توان کافی برای بازگشت ندارد.

حواستان به آب و هوا باشد: آب و هوا در مناطق کوهستانی به سرعت تغییر می‌کند که ممکن است ادامه‌ی مسیر را سخت یا غیرممکن سازد. در این صورت نباید تصمیم احساسی و غیرمنطقی گرفت. حتی اگر در چند قدمی قله هوا خراب شد یا احتمال وجود صاعقه شدت گرفت، باید بلافاصله به سمت اردوگاه حرکت کنید و صعود را به زمان دیگری موکول کنید. مطمئن باشید کوه سر جای خودش خواهد ماند تا شما در شرایطی ایمن آن را صعود نمایید.

آرامش را حفظ کنید: وجود سنگ‌های بزرگ در مسیر، ممکن است هر کوه‌پیمای باتجربه‌ای را به وحشت بیندازد. زمانی که با سختی روبه‌رو می‌شوید، برای چند لحظه نفستان را در سینه حبس و آرامشتان را حفظ کنید. سپس شرایط مسیرتان را بررسی کنید.

اگر در کوه‌پیمایی با کسی همراه هستید: آن‌ها را ترغیب نکنید تا کار ناامنی انجام دهند. لبه‌ی تیزی که برای شما امن است، شاید برای همراهتان بسیار مخاطره‌آمیز باشد. اگر کاری برای آن‌ها دشوار است، به آن‌ها کمک کنید مسیر راحت‌تری را امتحان کنند یا کوله‌ی آن‌ها را حمل کنید. ترغیب‌کننده باشید اما به محدودیت‌های آن‌ها نیز دقت کنید.

بررسی کنید که آیا راهی برای بازگشت وجود دارد: این موضوع مخصوصاً زمانی اهمیت دارد که بخواهید از موانعی پایین بیایید که بعداً مجبورید از آن بالا بروید. اگر لازم است طناب را در همان‌جا رها کنید تا در آینده از آن استفاده نمایید.

حرکت روی تخته‌سنگ‌ها

زمانی که در یک مسیر سنگی حرکت می‌کنید، شاید وسوسه شوید سرعت و شتاب حرکت خود را با پریدن بر روی تخته‌سنگ‌ها، بیشتر کنید. اما اقدام اصولی این است که به آرامی روی تخته‌سنگ‌ها حرکت کنید و با دست یا عصاهای کوه‌نوردی تعادل خود را حفظ کنید. هرچقدر کوله سنگین‌تر باشد، باید بیشتر روی زانوهایتان فشار بیاورید. این را در نظر داشته باشید که پریدن از روی سنگ‌ها کار درستی نیست. در هر صورت باید مواظب باشید پایتان پیچ نخورد.



▲ عبور از مسیر تیغه‌ای
عبور از مسیرهای تیغه‌ای مهارت خاصی را می‌طلبد. سعی کنید از مسیرهای جایگزین استفاده نمایید. اگر چاره‌ای جز عبور نداشتید، عصاها را جمع کنید و با حالتی شبیه نشستن روی موتور سیکلت با آرامش و احتیاط کامل عبور کنید.



زانوها را خم کنید اما به آن‌ها فشار نیاورید.

اگر نزدیک است که تعادل خود را از دست بدهید، به سمت جلو خم شوید، تا تعادلتان را دوباره به دست آورید. می‌توانید از دست‌ها برای حفظ تعادل استفاده نمایید.

▲ حرکت روی تخته‌سنگ‌ها
حرکت آهسته روی تخته‌سنگ‌ها مناسب‌ترین روش برای برخورد با مسیرهای دشوار است تا به سرعت و ایمن از آن‌ها عبور کنید. در عین حالی که حواستان به قدم‌هایتان است، هر از گاهی چند قدم جلوتر را ببینید تا برای ادامه‌ی مسیر برنامه‌ریزی کنید.

درجه‌ی سختی بالا رفتن از سنگ‌ها

از روش‌های گفته شده در این صفحه استفاده کنید تا بتوانید از صخره‌های درجه‌ی ۳ (در سیستم آمریکایی) یا ۲ (در سیستم بریتانیایی) بالا بروید. برای مسیرهای درجه‌ی ٤ (آمریکایی) یا ۳ (بریتانیایی) به بالا باید از تجهیزات و روش‌های خاص کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی استفاده نمود.

درجه	سیستم آمریکایی	درجه	سیستم بریتانیایی
۱	راهنوردی عادی روی مسیرهای سنگی	۱	استفاده‌ی کم از دست، حداقل تیزی لبه‌ها
۲	صعود ساده با استفاده‌ی کم از دست	۲	استفاده از دست برای حفظ تعادل، ممکن است لبه‌ی سنگ‌ها تیز باشد.
۳	استفاده‌ی کامل از دست‌ها، کمی تیزی لبه‌ها	۳	در سنگ‌های با شیب تند حرکات تکنیکی لازم است، تیزی شدید لبه‌ها، ترجیحاً از طناب استفاده شود.
۴	حرکات تکنیکی مورد نیاز است، نیاز به طناب و مهارت‌های سنگ‌نوردی به کار می‌آیند.	۳ به بالا	طناب و وسایل ایمنی لازم است.

عبور از مسیر سنگریزه‌ای

مسیرهای سنگریزه‌ای، شاملِ سنگ‌های کوچک و ریزی هستند که عموماً در دامنه‌ی کوه‌های مشرف به مناطق جنگلی دیده می‌شوند. سنگریزه‌ها زیر پا سُر می‌خورند، مخصوصاً اگر شیب مسیر زیاد باشد. حرکت روی این نوع مسیرها به سمت بالا، بیشتر شبیه این است که بخواهید از یک پله‌ی برقی که رو به پایین حرکت می‌کند، به سمت بالا بروید. برای هر قدم که رو به بالا بر می‌دارید، دو قدم به سمت پایین کشیده می‌شوید. اما با تجربه و البته تکنیک‌هایی که در زیر نشان داده شده، حرکت روی این نوع مسیرها می‌تواند نشاط‌آور و سرگرم‌کننده باشد.



حرکت روی مسیر سنگریزه‌ای
شتاب حرکت خود را کنترل کنید تا بتوانید به شکل زیگزاگی به سمت پایین بیایید.



حرکت از پهلو
با حرکت از پهلو، قدم به قدم از مسیرهای سنگریزه‌ای عبور کنید. در این روش لازم است بیشتر از طول پاها در امتداد دامنه‌ی مسیر استفاده کنید تا هر قدم محکم باشد.

صعود از مسیرهای سنگریزه‌ای

اگر امکان دارد از لبه‌ی مسیر حرکت کنید تا بتوانید از سنگ‌های بزرگ و محکم استفاده نمایید. اگر مجبورید از وسط مسیر حرکت کنید، به دنبال سنگ‌های بزرگ‌تری باشید که سفت و محکم در مسیر فرورفته‌اند. می‌توانید به این سنگ‌ها اعتماد کنید و تمام وزن خود را روی آن‌ها قرار دهید. وزنتان را کم‌کم روی سنگ‌های بزرگ قرار دهید تا مطمئن شوید محکم هستند. اما به طور خاص نسبت به سنگ‌هایی که در سنگریزه‌ها فرورفته‌اند، دقت کنید.

با همه‌ی این توضیحات صعود از این گونه مسیرها اصولی نیست. معمولاً این گونه مسیرها که به مسیر شن‌اسکی معروف هستند، در میانه‌ی کوه و با فاصله از یال قرار دارند. اگر مسیر را از قبل خوب شناسایی کرده و یا نقشه‌ی منطقه را داشته باشید، با صرف وقت بیشتری خود را به روی یال منتهی به خط‌الرأس برسانید و روی یال به راحتی به سمت بالا گام بردارید. مطمئن باشید زمانی را که صرف افتادن بر روی یال کرده‌اید، به دلیل سرعت بیشتر گام‌برداری روی یال - به این علت که عموماً جنس زمین روی یال، خاک سفت و متراکم و یا صخره‌ای و سنگی است - جبران خواهید کرد.

قدم‌های کوبنده
وزن بدن خود را در مرکز نگه دارید. کفشتان را از ناحیه‌ی نوک، با قدرت داخل سنگریزه‌ها فرو کنید. لحظه‌ای مکث کنید، اما آماده باشید تا اگر سُر خوردید، خودتان را ثابت نگه دارید.





پایین آمدن از مسیر سنگریزه‌ای (شن‌اسکی)

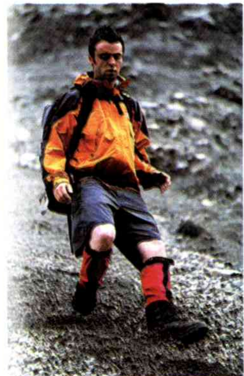
شن‌اسکی (سرازیر شدن در مسیر سنگ‌ریزه‌ای)، روشی است که در آن جاذبه‌ی زمین به کمک شما می‌آید. همان‌طور که در تصویر می‌بینید، زمانی که روی مسیر سنگ‌ریزه‌ای به سمت پایین حرکت می‌کنید، شکل بدنتان به گونه‌ای است که هم کج شده‌اید و هم در حال دویدنِ آرام هستید. این روش که به شن‌اسکی معروف است، یکی از جذاب‌ترین شیوه‌های پایین آمدن از کوه است.

لازم است تا در سنگ‌ریزه‌های ریز اما عمیق، مواظب باشید مچ پا پیچ نخورد و باعث نشود تعادلتان به هم خورده و با برخورد با سنگ‌هایی که از بدنه‌ی کوه بیرون زده‌اند، زخمی شوید. در دامنه‌های بالایی تپه‌ها و کوه‌ها، سنگ‌ریزه‌های بهتری وجود دارند. برای اینکه سنگ‌ریزه داخل کفشتان نرود، می‌توانید شلوارتان را در جوراب یا کفش قرار دهید و اطراف آن را با چسب پهن یا کِش ببندید یا از پاپوش (گتر) استفاده کنید که قسمت بالایی کفش را می‌پوشاند. وزن بدنتان باید رو به کوه باشد تا اگر تعادلتان به هم خورد با سر به جلو نیفتید و با استفاده از دست‌ها یا عصای کوه‌نوردی به آرامی روی کوه بنشینید.

هیجان‌انگیز بودن این گونه مسیرها ناخودآگاه سرعت شما را زیاد می‌کند. مواظب باشید آنقدر سرعت نگیرید که تعادلتان به هم بخورد. علاوه بر این در سرعت بالا امکان پیچ خوردن مچ پا بیشتر است.

اگر گروهی حرکت می‌کنید، سعی کنید با فاصله از یک‌دیگر حرکت کنید، زیرا در اثر حرکت در این مسیرها در پشت سر شما گرد و خاک ایجاد می‌شود و باعث ایجاد ناراحتی در فرد پشت سر شما می‌گردد.

از دیگر معایب این روش فرود، تخریب محیط زیست است. چون با هر قدم چند سانتی‌متر از شن‌های خوابیده در دامنه‌ی کوه به سمت پایین سرازیر می‌شوند و این مقدار در درازمدت، بیشتر خودش را نشان می‌هد.



حرکت رو به پایین را شروع کنید.
با قدم‌های کوچک و پرش‌های کوتاه شروع کنید و آرام بدوید. سنگینی بدنتان را به سمت کوه بیندازید.



پایین‌تر که رسیدید، کج شوید.
پاشنه‌ی پا را در سنگریزه‌ها فروکنید و در هر قدم، فاصله‌ی کوتاهی را با شتاب طی کرده و بدنتان را کج کنید.



جهت بدن خود را تغییر دهید.
وقتی تعادلتان به هم خورد، از دستانتان استفاده کنید تا خودتان را ثابت نگه دارید. به زانوها فشار وارد نکنید و به راهتان ادامه دهید.



پاهای عقابی
هنگام صعود پاهایتان را باز کنید، وزنتان را روی قسمت پاشنه‌ی کفش قرار دهید. قدم‌های کوتاه بردارید تا فشار روی پاها و احتمال سُر خوردن آن‌ها را کم کنید.

عبور از رودخانه

می‌توان رودخانه‌ها را به عنوانِ موانع جدی به حساب آورد؛ مخصوصاً در اواخر بهار، زمانی که یخ کوه‌ها ذوب شده و به رودخانه‌ها سرازیر می‌شوند. عبور از رودخانه فقط در شرایطی انجام می‌گیرد که عمق آب تا زانوی شما باشد. در این صورت با رعایت قواعد زیر می‌توانید با امنیت از رودخانه عبور کنید.

بهترین زمان برای رد شدن از رودخانه

سعی کنیدَ در اوایل صبح از رودخانه عبور کنید. با شروع بهار که برف کوه‌ها شروع به آب شدن می‌کند، حرکت رودخانه‌ها در اوایل صبح آهسته‌تر است؛ چون هنوز تحت تأثیر سرمای شب هستند.

از کدام قسمت رودخانه رد شویم؟

بهترین راه برای عبور از رودخانه این است که مسیر کم‌عمقی را تا لبه‌ی رودخانه طی کنیم. جایی که می‌خواهیم وارد رودخانه شویم نباید یکباره با شیب تند به آب برسد. همین قاعده را باید در انتخاب محل خروج خود از رودخانه نیز در نظر بگیریم تا بتوانیم به راحتی از آب خارج شویم. سرعت جریان آب رودخانه‌ها در اواخر بهار و اوایل تابستان در بالاترین حد خود است، بنابراین موقعیت شما دشوار می‌شود. از عبور کنار آبشارهای کوچک که البته خروشان هستند، بپرهیزید. امن‌ترین نقطه برای عبور از رودخانه جایی است که جریان آب، آرام و عمق آب کم‌ترین میزان باشد. به این مناطق که بدون ابزار و به راحتیِ بتوان عبور کرد «گُدار» می‌گویند. معمولاً در قسمت بیرونی پیچ‌ها، عمق و سرعت آب کم است ولی در قسمت دیگر، یعنی قسمت درونی پیچ‌ها، عمق و فشار آب زیاد می‌شود. به یاد داشته باشید که هرجا رنگ آب تیره‌تر یا سبزتر باشد، عمق آب بیشتر خواهد بود. ممکن است در آن ناحیه، جریانی قوی وجود داشته باشد. موانع معلق و نیمه‌معلق مانند کُنده‌ی درخت نباید در مسیر باشد. تا حد ممکن مسیر عبور باید عمق یکنواختی داشته باشد و سنگ‌های بیرون زده و گِل چسبناک نداشته باشد.

موقعیت‌هایی که باید از آن پرهیز کرد.

آبشارهای کوتاه، همیشه خطرناک هستند و نباید از آن ناحیه عبور کرد. اگر در هنگام رد شدن سُر بخورید یا پایتان روی سنگ‌ها بلغزد، ممکن است قدرت آب شما را به پایین بکشد. هرگز از قسمت بالایی آبشارها یا شیب رودخانه رد نشوید. باید این اطلاعات را در یک نقشه‌ی گویا یادداشت نمود. در هوای سرد و



نقطه‌ی امن رد شدن

زمانی که سطح آب بالاست، شرایط را بسنجید. اگر به ظاهر خطرناک می‌آید، در طول رودخانه به سمت بالا حرکت کنید تا منطقه‌ی امن‌تری بیابید و همیشه به یاد داشته باشید که با دقت از رودخانه عبور کنید.

تاریکی شب نباید از رودخانه عبور کنید.
اگر با فرد دیگری همراه هستید که نمی‌خواهد از رودخانه رد شود، پیشنهاد دهید که کوله‌ی او را حمل کنید. اگر هنوز هم بی‌میل است، اصرار نکنید؛ مسیر را برگردید یا منطقه‌ی دیگری را برای عبور انتخاب کنید. در کل باید شرایط روحی و جسمانی ضعیف‌ترین فرد همراه خود را در نظر بگیرید.

قواعد کلی عبور از عرض رودخانه

معمولاً زمانی که آب در حرکت باشد، راه رفتن در عرض رودخانه بهترین گزینه است. اگر صندل‌های ورزشی همراه خود دارید، آن‌ها را بپوشید تا از پاهای خود مراقبت کنید. اگر نه، جوراب‌ها و کفی کفش خود را درآورید و از رودخانه رد شوید. عبور از رودخانه با پای برهنه کار خطرناکی است؛ زیرا لبه‌ی تیز سنگ‌ها و احتمالاً شیشه یا قوطه کنسرو و مانند آن که در نتیجه‌ی بی‌احتیاطی برخی افراد ممکن است در کف رودخانه افتاده باشد، پایتان را زخمی کند و این یعنی شروع یک دردسر بزرگ. اگر کیسه‌ی زباله به همراه دارید، پای خود را با کفش داخل آن قرار دهید و بالای آن را با کِش ببندید و از رودخانه عبور کنید. برای اینکه تعادلتان را حفظ کنید، از عصاهای کوه‌نوردی کمک بگیرید. بند کمری کوله را باز و بندهای شانه را شل کنید تا زمانی که در حال سقوط بودید، بتوانید کوله و لوازم خود را رها کنید و تمام تلاش خود را برای نجاتتان به کار برید.
قبل از عبور تمام بندهای اضافی شلوار، کوله، پیراهن و قسمت‌های زاید لباسی را بپوشانید تا به جایی گیر نکند. انتهای شلوار با کش یا شبیه آن مسدود نباشد زیرا آب در آن قسمت جمع شده و گام‌برداری را مشکل می‌کند.
لوازم الکترونیکی مانند تلفن همراه و دستگاه جی‌پی‌اس را در کیسه‌ی نایلونی قرار دهید.

عبور از یک پل چوبی

پل‌های چوبی یا ساختار مهندسی خوبی دارند یا مانند تنه‌ی درختی هستند که روی عرض رودخانه افتاده است. همیشه اول پل را چک کنید که از هر دو طرف محکم باشد. از





پل‌های طبیعی که امکان جدا شدن آن زیاد است، بپرهیزید. اگر پهنای پل کم است یا ثابت نیست، در حالت نشسته و با گام‌های کوتاه روی آن حرکت کنید.

پرش از روی سنگ‌ها

روشی که می‌تواند شما را به سلامت و البته بدون اینکه خیس شوید، از رودخانه‌های کم‌عمق رد کند، پرش از روی سنگ‌هاست که با کمک گرفتن از عصاهای کوه‌نوردی برای حفظ تعادل صورت می‌گیرد. اول مسیر حرکت خود را خوب بررسی کنید و هر قدمتان را بسنجید. ببینید ظاهر کدام سنگ به گونه‌ای است که ثابت می‌ماند و کدام‌یک احتمال لغزش دارد. قبل از اینکه وزن خود را روی سنگ‌ها بگذارید، آن‌ها را امتحان کنید. اگر قدمی برداشتید که به نظر سست آمد، به سرعت قدم بعدی را بردارید و از آن رد شوید. از عصاها برای حفظ تعادل کمک بگیرید. اگر تعادل خود را از دست دادید، مهم نیست؛ می‌توانید در آب قدم بردارید. این کار بهتر از این است که خودتان در آب بیفتید. نکته‌ی بسیار قابَل توجه این است که این روش برای عبور از رودخانه‌ای است که عمق آب نهایتاً تا قوزک پا می‌باشد.
پرش از روی سنگ‌ها با عمق بیش از این، یکی از علت‌های شایع آسیب‌دیدگی کوه‌پیمایان است. سطح خیس و لغزنده‌ی سنگ‌ها باعث از بین رفتن تعادل و واژگونی فرد و احتمال زیاد آسیب جدی در دست و پای فرد می‌شود.



عبور از رودخانه با کمک طناب به روش تیرول

هرگز از طناب برای رد شدن از رودخانه استفاده نکنید، مگر اینکه دوره‌ی تخصصی رودخانه‌نوردی و یا دوره‌های مرتبط، مانند سیستم تیرول را گذرانده باشید. عبور از طریق این روش از رودخانه‌هایی که سطح آب تا بالاتر از زانو قرار دارد فقط در موارد اضطراری توصیه می‌شود. این سیستم زمانی کاربرد دارد که اولاً ابزار کافی به همراه داشته باشید، ثانیاً حداقل یک نفر از شما آنقدر ماهر باشد که بتواند خود را به آن طرف رودخانه برساند و ثالثاً شدت آب به اندازه‌ای باشد که مطمئن باشید نمی‌توانید از روش‌های دیگر استفاده نمایید.

عبور از رودخانه با کمک طناب به روش حمایت

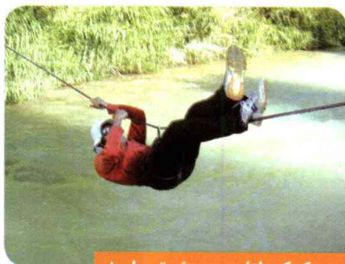
در جاهایی که سطح آب نهایتاً تا زانو قرار دارد، از حمایت بدنی هم می‌توان استفاده نمود. بدین صورت که فردی قوی و باتجربه یک سر طناب را به آن طرف رودخانه می‌رساند و در جای امنی، پایین‌تر از مکانی که افراد می‌خواهند عبور کنند، حالت حمایت بدنی به خود می‌گیرد. فرد دیگری، در این طرف رودخانه و در جایی امن با سر دیگر طناب حمایت بدنی می‌نماید. افراد دیگر گروه با استفاده از یک تسمه و همچنین کارابین و با کمک گرفتن از نیروی آب، خود را به آن طرف رودخانه و جایی که حمایت‌چی قرار دارد می‌رسانند. آن فرد طناب را داخل کارابین می‌اندازد و تسمه را از کارابین رد می‌کند. سپس دو طرف تسمه را با دست می‌گیرد. تسمه به بدن متصل نمی‌شود تا فرد بتواند آزادی عمل بیشتری داشته باشد. در این روش از «طناب نجات رودخانه» استفاده می‌شود که به خاطر وزن سبک آن، بر روی جریان آب باقی می‌ماند.

عبور از رودخانه بدون طناب و به صورت دسته‌جمعی

روش عبور دسته‌جمعی از عرض رودخانه به این‌گونه است که هر سه یا چهار نفر دست‌ها را به گردن همدیگر می‌اندازند و حلقه‌ای را تشکیل می‌دهند. زمانی که وارد آب شدند به آرامی هم‌زمان که به سمت پایین رودخانه و به صورت اریب حرکت می‌کنند، خودشان هم مانند حرکت وضعی زمین به دور خود می‌چرخند و با دستان خود بر اطرافیان فشار وارد می‌کنند تا بیشتر بر زمین تثبیت شوند. این کار باعث می‌شود تعادلشان بیشتر حفظ شود و از نیروی همدیگر استفاده کنند. عبور دسته‌جمعی به صورت زنجیره‌ای پشت سر هم مانند تصویر، راه دیگری برای عبور از رودخانه‌های آرام‌تر به حساب می‌آید. در این روش، رو به بالای رودخانه و خلاف جریان حرکت آب بایستید و به نفر جلوی خود محکم بچسبید و حرکات خود را با نفر اول هماهنگ کنید. در عبور به روش پهلوبه‌پهلو، سه نفر در یک صف رو به عرض رودخانه دست‌ها را به هم قلاب کرده و یک چوب بلند یا عصای کوه‌نوردی را به موازات ساحل می‌گیرند. در حرکت‌های دسته‌جمعی همیشه یکی از نفرات به عنوان سرپرست حرکت بقیه را کنترل می‌کند. روش دیگری که با ایجاد شکست در آب، جریان آن را منحرف می‌کند به روش V معروف است. که مطابق شکل، با رعایت قواعد کلی پیش‌گفته انجام می‌گیرد. دالان ایجادشده در این روش، جای مناسبی برای عبور دادن افراد ضعیف‌تر گروه است.



▲ **عبور انفرادی و بدون طناب**
عصاهای کوه‌نوردی می‌توانند کمک کنند تعادل خود را حفظ کنید. در رودخانه‌های خروشان، به صورت مورب و رو به جریان آب بایستید و به سمت پایین رودخانه حرکت کنید. این کار باعث می‌شود اثر شدت جریان آب کم شود و فشار آب زانویتان را خم نکند.



عبور به کمک طناب، به روش تیرول ▲

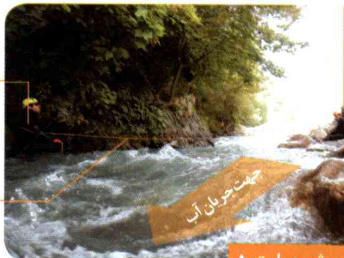
دو عارضـه‌ی طبیعی مانند درخـت در دو طرف رودخانه بیابید که طول طناب شما به آن دو برسد. یک سر طناب با استفاده از طناب انفرادی یا تسمه با گره‌های مخصوص کوه‌نوردی به یک درخت وصل می‌شود و سر دیگر طناب توسـط یک نفر بـه آن طرف رودخانه برده می‌شـود و به درخت دوم بسـته می‌شـود. با استفاده از سیستم کشش طنابِ (گره‌ی نیسـانی) تا حد امکان طناب را می‌کشید تا کاملاً سفت شود به طوری که نتوان طناب را به راحتی با دست به سمت پایین کشید. فردی که می‌خواهد از رودخانه عبور کند با استفاده از طناب انفرادی، صندلی سنگ‌نوردی درست می‌کند، کلاه ایمنی بر سر می‌گذارد و با یک کارابین، صندلی را به طناب وصل می‌نماید و مانند تصویر با استفاده از نیروی دست و پا خود را به آن سمت رودخانه می‌رساند.

یکی دیگـر از اعضای گروه، در این طرف رودخانه نقش حمایت‌چی را برعهده دارد.

فرد عبورکننده، با استفاده از کارابین و تسمه به طناب حمایت متصل می‌شود و از رودخانه عبور می‌کند.

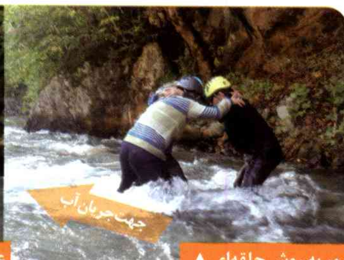
فرد قـوی و باتجربـه در آن طرف رودخانه و در جایی امن قرار گرفته و به روش حمایت طناب را در اختیار دارد.

طناب حمایـت به صورت اریـب و در جهت حرکت آب زاویه می‌گیرد.

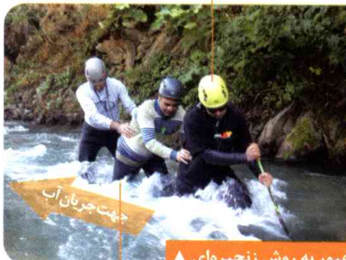


عبور به روش حمایت ▲

به عنوان سرپرسـت، سـرعت و جهت حرکت را مشخص می‌کند.



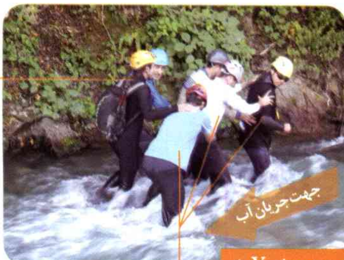
عبور به روش حلقه‌ای ▲



عبور به روش زنجیره‌ای ▲

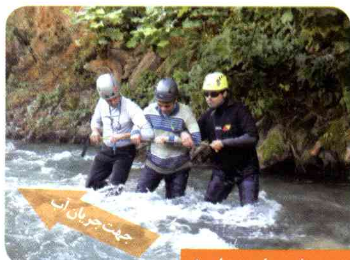
خلاف جریان آب و رو به بالای رودخانه بایستید، در غیر این‌صورت فشار آب زانو را خم کرده و تعادل به هم می‌خورد.

فرد ضعیف‌تر گروه در انتهای فضای ایجادشده توسط اعضا قرار می‌گیرد. در واقع فشار آب در این قسمت، به کم‌ترین حد خود می‌رسد.



عبور به روش V ▲

اعضای دیگر گروه، پشت سر سرپرست به شکل حرف انگلیسی V می‌ایستند تا دالان ایجاد شود.



عبور به روش پهلوبه‌پهلو ▲



سوت، برای علامت دادن به هم‌نوردان حین عبور از رودخانه استفاده می‌شود. سوت باید از نوع غیرگلوله‌ای باشد که در صورت خیس شدن هم به راحتی کار کند.

لباس مخصوص رودخانه‌نوردی مانع برخورد آب با بدن شده و از سرما جلوگیری می‌کند.

طناب مخصوص نجات رودخانه در هر صورت بر روی آب باقی می‌ماند و از استحکام لازم برخوردار است.



کفش مخصوص رودخانه‌نوردی

داشتن کلاه ایمنی برای عبور از رودخانه توصیه می‌شود. کف رودخانه از سنگ‌های ریز و درشت پوشیده شده است. در صورت افتادن احتمالی شما در آب، کلاه ایمنی، پوشش مناسبی برای حفاظت از سر در مقابل سنگ‌های کف رودخانه به شمار می‌آید.



ناجی در فاصله‌ی ایمنی از تیم، پایین‌تر از محل عبور اعضای گروه می‌ایستد و کیسه‌ی طناب نجات را در دست می‌گیرد تا در صورت لغزش و عدم تعادل یکی از نفرات تیم، زمانی برای عکس‌العمل و ارتباط با شخص شناور در آب و پرتاب طناب داشته باشد.

کیسه‌ی طناب نجات حاوی اطلاعاتی از قبیل طول طناب و میزان مقاومت آن می‌باشد. تمام طناب به صورت رول داخل کیسه جای می‌گیرد. ناجی در زمان استفاده از این طناب، سر آن را محکم گرفته و کیسه را به سمت غریق پرتاب می‌کند.

نکات مهم

- تمامی این روش‌ها زمانی توصیه می‌شود که عمق آب نهایتاً تا زانو باشد. عبور از عمق بیش از این، نیازمند استفاده از ابزارهای مناسب و تبحر کافی است.
- هنگام عبور از رودخانه، به علت صدای زیاد آب صدای همدیگر را نمی‌شنوید، بنابراین قبل از عبور علائم را با یکدیگر هماهنگ کنید. بهتر است از علائم قراردادی یکسان که در دوره‌های مختلف تدریس می‌شود، استفاده نمایید.

▼ ایمنی در زمین خیس

زمانی که سطح زمین نمناک می‌شود، گِل و لای، کفش شما را در خود می‌کشد. در چنین شرایطی، باید کفشی ساق بلند بپوشید و بند آن را محکم ببندید. معمولاً محیط سایت‌های پرنده‌نگاری این حالت را دارند. بهترین پیشنهاد برای این‌گونه زمین‌ها، استفاده از چکمه‌های باغبانی است.





عبور از باتلاق

بیشتر مسیرهای کوه‌پیمایی به گونه‌ای ادامه یافته‌اند تا به باتلاق‌ها و زمین‌های سست منتهی نشوند. این مناطق از خاک خیس تشکیل شده‌اند؛ به همین خاطر با هر قدم، بیشتر و بیشتر به درون آن کشیده می‌شوید. اگر راه دیگری در آن حوالی نبود، از داخل منطقه‌ی باتلاقی، به دنبال یک مسیر امن باشید. این زمین‌ها ناهموار هستند؛ جای پای کوه‌پیمایان قبلی به شما خواهد گفت خاک آن منطقه چقدر سفت است و چقدر عمق دارد. به دنبال درخت و بوته باشید که در منطقه‌ای وسیع‌تر و خاکی سفت‌تر روییده باشند. سنگ‌های بزرگ و انبوه علف‌های کنار هم، جای مطمئنی برای گذاشتن پا هستند. معمولاً در مسیرهایی که از این مناطق عبور می‌کنند، پل‌های چوبی سبک وجود دارد. این نوع پل‌ها از تکه‌های باریک و کوتاه چوب درست شده‌اند که به صورت عمودی در خاک فرورفته‌اند. انواع دیگری از این پل‌ها وجود دارد که از تنه‌ی درختان به وجود آمده‌اند.

اگر احساس کردید که دارید در خاک سست و گِل فرو می‌روید، حرکت را ادامه ندهید و برگردید. نقشه‌ی منطقه را در ذهن خود مرور کنید و با بررسی منطقه از روی یک بلندی، یک مسیر جایگزین بیابید. حتی اگر مسیرتان سخت‌تر و دورتر شد، بهتر از این است که مشکلات عبور از باتلاق را تحمل کنید. اما اگر راهی جز ادامه دادن مسیر ندارید، تلاش کنید تا به سمت جلو بدوید و از هر چوب، بوته‌ی علف یا سنگی که فکر می‌کنید امن



حرکت در باتلاق
زمانی که از یک باتلاق عبور می‌کنید، اگر احساس کردید دارید در خاک سست و گل فرو می‌روید و راهی جز ادامه دادن مسیر ندارید، تَلاش کنید تا به سمت جلو بدوید و از هر چوب، بوته‌ی علف یا سنگی که فکر می‌کنید امن است، کمک بگیرید. حتی می‌توانید چوب‌دست خود را بیرون بکشید و از آن استفاده کنید.

است، کمک بگیرید. اگر زمین خوردید، به یاد داشته باشید که این فقط زمین پرآب است. خودتان را با حرکات شنا، در حالت شناور نگه دارید تا به نقطه‌ای امن برسید و از این منطقه خارج شوید. به دنبال بوته‌های علفی، سنگ یا تنه‌ی درخت باشید تا به آن بچسبید.

اگر از صندل کوه‌پیمایی استفاده می‌کنید، قطعاً آن درآورده و داخل یا روی کوله قرار دهید. به احتمال خیلی زیاد، گل و لای کف باتلاق در آن گیر کرده، وزن آن را زیاد می‌کند و درنهایت باعث پاره شدن بندهای صندل خواهد شد. اگر کفش کوه‌پیمایی شما راحت از پایتان در می‌آید، بدانید که لحظاتی بعد، در زیر گل و لای باتلاق می‌ماند و پیدا کردن مجدد آن بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین بندهای آن را محکم کنید و یا آن را درآورده و در کوله‌ی خود قرار دهید.





عبور از برف و یخ

آبی که یخ زده، می‌تواند مانند زمانی که در رودخانه با شدت در حال حرکت است، خطرناک باشد. کوه‌نوردانی که در ارتفاعات حرکت می‌کنند، ممکن است تمام طول تابستان را با برف و یخ روبه‌رو شوند. مناطقی که برف در آنجا متراکم شده، می‌توانند چالش‌برانگیز باشند؛ به ویژه اواخر بهار و اوایل تابستان و در دامنه‌ی شمالی کوه‌ها، که امکان دارد بسیار لغزنده باشند.

مسیرهای کوه‌پیمایی و برف

معمولاً برف همه ساله در مکان‌های خاصی جمع می‌شود. بنابراین می‌توان گفت بیشتر مسیرهای کوه‌پیمایی در ارتفاعات از کنار این مکان‌ها عبور می‌کنند. با این حال، در مواقعی که برف سنگینی می‌بارد، ممکن است در راه با مناطق برفی روبه‌رو شوید. این مناطق بیشتر در دامنه‌ی شمالی کوه‌ها قرار دارد. اگر این برف‌ها در دامنه‌ای با شیب تند جمع شده باشند، به این دلیل که خطر سقوط بسیار زیاد است، شاید عبور امن از آن غیرممکن و بهترین گزینه، برگشتن یا دور زدن کوه باشد.

برف را بشناسید تا مسیر امن را بیابید.

سنگ‌های زیر برف، گرمای فصل بهار را به خود جذب می‌کنند و باعث می‌شوند برف اطراف آن‌ها سریع‌تر از مناطق دیگر، ذوب شود. بنابراین این منطقه می‌تواند خطرناک باشد چون برف تحمل وزن شما را ندارد و در آن فرو می‌روید. برای اینکه در برف‌های شُل فرو نروید و در نتیجه‌ی برخورد با سنگ‌های زیر آن‌ها زخمی نشوید، مسیری را انتخاب کنید که سنگی نباشد و از عصاهای کوه‌نوردی برای امتحان کردنِ برف استفاده کنید. مناطقی که برف به صورت نامتوازن ذوب شده و سطح آن به صورت پستی و بلندی است، نشان‌دهنده‌ی سست بودنِ برف است. این پستی و بلندی‌ها می‌توانند درشت یا ریز باشند. سعی کنید از مناطق برفی وسیع البته در اوایل روز عبور کنید. برف‌ها با گرمایی که در طول روز کسب می‌کنند، بیشتر آب می‌شوند. در اواخر بعد از ظهر می‌بینید که تا کمر در برف فرو خواهید رفت.



عبور از برف‌های شُل
سعی کنید در اواخر روز، از روی برف‌ها که دیگر شُل شده‌اند، عبور نکنید. حفظ تعادل سخت است، اما مطمئناً دوست ندارید در این برف‌ها فرو بروید.



برفکوبی
یک گروه کوه‌نوردی، پشت سر هم و در یک مسیر حرکت می‌کنند. زمانی که روی برف عمیق حرکت می‌کنند، به این دلیل که حرکت روی برف‌های تازه دشوار است، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حرکت ادامه می‌دهند و سپس استراحت می‌کنند. جلودار گروه وظیفه‌ی سنگین‌تری نسبت به بقیه دارد. چون باید بر روی برف‌های انباشته قدم بردارد و این کار انرژی زیادی می‌طلبد. به همین خاطر، هر ۱۰ یا ۱۵ دقیقه جلودار عوض می‌شود و به انتهای صف می‌رود و نفر بعدی کار او را ادامه می‌دهد تا دوباره نوبت به او برسد.



صعود در برف

مسیری کوهستانی که می‌توان در ماه‌های خشک تابستان، به راحتی از آن صعود کرد، ممکن است در زمستان امن نباشد. زمانی که روی برف حرکت می‌کنید، این شرایط است که مسیر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شاید مجبور شوید به صورت زیگزاگی حرکت کنید تا به سلامت صعود کنید یا اگر حرکت مستقیم، گزینه‌ی امن‌تری باشد، از آن استفاده نمایید. در حین حرکت، چندین بار روی برف بکوبید تا یک پله‌ی محکم بسازید و بتوانید با یک پا روی آن بایستید. اول وزنتان را امتحان کنید بعد روی آن پله بروید. حالا با پای دیگر، پله‌ای دیگر بسازید.



▲ **استحکام بیشتر**
وسایل محکمی مانند یخ‌شکن ۱۲ شاخه، برای مسیرهای یخی و شیب‌دار مناسب است.

پایتان را در جای پای جلودار گروه بگذارید. اما آماده باشید تا به همان ترتیبی که گفته شد جای خود را عوض کنید.



▲ **صعود در برف عمیق**
حرکت رو به بالا روی برف عمیق، وقت‌گیر است و تمام انرژی شما را می‌گیرد. برای عبور از این مناطق، حداقل دو برابر وقت بگذارید. قبل از اینکه پا را روی زمین بگذارید، با دقت آن نقطه را امتحان کنید.

روش‌های عبور از برف

عبور از برف می‌تواند خطرناک باشد. یکی از روش‌هایی پایین آمدن از دامنه‌های شیب‌دار و یخی، اسکی با کفش است که در آن، هر زمان که یک قدم به پایین می‌پرید، جهت خود را تغییر می‌دهید تا بتوانید تعادلتان را حفظ کنید. البته این روش برای تازه‌کارها اصلاً مناسب نیست. کفش اسکی و بورد اسکی گزینه‌هایی هستند که می‌توانید انتخاب نمایید، اما دقت کنید که ممکن است اسکی با یک کوله‌ی سنگین برای تازه‌کارها سخت باشد.





◄ **کفش اسکی**
کفش‌های اسکی، وزن شما را روی سطح وسیعی پخش می‌کنند. به همین خاطر به جای اینکه در برف فرو روید، روی آن حرکت می‌کنید. یادگیری این تکنیک بسیار راحت است.



هرگاه در شـیب برفی نیاز به توقف داشتید، باید محل استقرار ایجاد کنید. یعنی با کلنگ یا کفش خـود حداقل به اندازه‌ای که بتوانید بـا هر دو پای خود راحت روی آن بایسـتید، یک محل استقرار بسازید. برای حفظ تعادل بیشتر در حین حرکت فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شـانه باشد. قبل از هر قدم لازم است برای خود جای پا درست کنید. اگر حرکـت در برف با عرض پـا (بغل پا) صورت می‌گیرد، اندازه‌ی این جای پا باید یک سـوم عرض کفش عمق داشـته باشد و اگر حرکت در برف با نوک پنجه باشد، باید یک سوم طول پا عمق داشته باشد.

صعود در برف با پنجه‌ی کفش



بـرای ایـن روش، رو به کوه و پشـت به دره می‌ایسـتید، پاها را به اندازه‌ی عرض لگن باز می‌کنید، اولین ضربـه را با پنجه‌ی پای دره (پایی که به سمت پایین قرار دارد) و با زاویه‌ی حداقل ۹۰ درجـه وارد می‌کنید. اکنون این پای شـما پای کوه و پای دیگر شما پای دره محسـوب می‌شـود. گام بعدی را بـا رعایت فاصله‌ی مناسـب (عرض لگـن)، موازی پای قبلـی می‌گذارید. اگر وضعیت بدنی، شـیب مسیر و وزن کوله‌پشتی مناسب بود، گام دوم را می‌توانیـد با فاصله‌ی بیشـتری از گام اول بردارید. برای برداشـتن هر گام، لازم است پا از مفصل زانو به سـمت عقب خم شـود و با استفاده از وزن خود، با حرکتی آونگی به برف ضربه بزنید تا پـا در آن فرو رود. برای این‌که حداقل به اندازه‌ی یک سـومِ کفش، جای پا ایجاد کنید، ممکن اسـت مجبور باشید برای هر جای پا چند ضربه بزنید.

صعود با لبه‌ی عرضی کفش



برای انجام این روش، در عرض شـیب یعنی بغل به شیب قرار می‌گیرید و با لبه‌ی عرضی کفش، سطح برف را برش می‌دهید. ابتدا پای کوه (پایی که به سمت بالای کوه قرار دارد)، از مفصل زانو خم می‌شود و بالاتر از محل فعلی خود، با حرکت آونگی از عقب به جلو به سطح بـرف می‌خورد و آن را بُرش می‌دهد تا جایی که جای پای مناسب (یک سوم عرض کفش) ایجاد شود. در این وضعیت مستقر می‌شوید، پای دره را از محل اسـتقرار خود خارج کرده و در جایـی بالاتر از پای کوه و از جلوی آن از زانـو خم کنید و با ضربه‌ای از عقب به جلو با حرکتی آونگی، جای پایی درست می‌کنید و در آن مستقر می‌شوید. گام بعدی را مجدداً به همان ترتیبی که گفته شد برمی‌دارید.



فرود پشت به شیب

اگر از همان مسیری که رفته‌اید بازمی‌گردید، از جای پای قبلی خود استفاده کنید تا انرژی کمتری مصرف کنید. در غیر این صورت، پاها را به اندازه‌ی عرض لگن باز کنید و بدن را از قسمت زانو و لگن خم نمایید تا حالت نیمه‌نشسته بگیرید. حال پاشنه‌ی پا را با ضربه به داخل برف فرو کنید. پنجه‌ی پای شما در جهت مسیری است که پایین می‌آیید.



فرود بغل به شیب

در ابتدا با پای دره (پایی که به سمت دره و پایین کوه قرار دارد)، دو جای پا با فاصله‌ی کمی از هم ایجاد کنید. پای دره را در جای پای دومی قرار دهید. حال پای کوه را با ضربه، در جای پای اولی مستقر کنید. در ادامه پای کوه، همیشه در جای پای دره قرار می‌گیرد. نحوه‌ی ضربه زدن همان است که در قسمت‌های قبل گفته شد.



فرود رو به شیب

اگر شیب پیش روی شما متوسط به بالا بود، رو به شیب قرار بگیرید و همانند صعود با پنجه‌ی پا، به برف ضربه بزنید و گام به گام پایین بروید. اگر دستکش مناسب دارید، برای حفظ تعادل بیشتر دست‌ها را روی برف قرار دهید.



عبور از برف به روش تراورسٍ (کمربُر)

عبور عرضی بین دو نقطه‌ی تقریباً هم‌ارتفاع را تراورس یا کمربُر گویند. برای عبور از کمربُر در برف، ابتدا با لبه‌ی عرضی پای سمت دره جای پایی درست کنید و سپس با لبه‌ی عرضی پای کوه همانند روش‌های قبل، در کنار یا جلوتر از پای دره، جای پای بعدی خود را بسازید. توجه داشته باشید که در این روش پنجه‌ی پای دره زاویه‌ای متمایل رو به پایین دارد و پنجه‌ی پای کوه به صورت افقی قرار می‌گیرد. در شیب‌های تند، رو به کوه و پشت به دره از پنجه‌ی پا برای ضربه زدن استفاده می‌شود. عبور تراورس در منطقه‌ی بهمن‌خیز، روش‌های خاص خود را دارد.

عبور از یخ

به این دلیل که ممکن است لایه‌ی ضخیمی از برف، روی لایه‌ی باریکی از یخ را پوشانده باشد، عبور از رودخانه، دریاچه و آبگیر به دقت زیادی نیاز دارد. زمانی که از زمین یخ‌زده عبور می‌کنید، با عصای کوه‌نوردی خود چاله‌ها را بیابید و برف زیر پایتان را امتحان کنید. لایه‌ی باریک یخ را بیشتر در اواخر بهار شاهد هستید.



یافتن راهی ایمن در منطقه‌ای یخ‌زده

در این‌گونه مسیرها، به جای پای کوه‌پیمایان قبلی اعتماد نکنید. ممکن است چند روز از عبور آن‌ها بگذرد و به خاطر گرمای آن چند روز، مسیر برای شما امن نباشد.

ایمنی

پل‌های یخ‌زده

ممکن است برف و یخ تلمبارشده یک پل را تشکیل بدهند تا بتوانید ایمن از آن بگذرید. اما سعی کنید در اواخر بهار که به واسطه‌ی گرمای هوا، تحمل وزن شما را ندارند، از روی آن‌ها عبور نکنید. ببینید برف، تیره یا سست نباشد و به دنبال شکستگی‌ها باشید. از طرفی، قبل از اینکه پایتان را روی زمین بگذارید، آن نقطه را امتحان کنید تا گرفتار تله‌ی برفی نشوید.

عبور از کوه‌های یخ‌زده

عبور از کوه‌های یخ‌زده به مهارت‌های خاص کوه‌نوردی نیاز دارد. ممکن است شکاف‌های پنهان زیر پایتان به‌یک‌باره سر باز کنند. هرگز بدون یک راهنمای باتجربه، از یک کوه یخ‌زده عبور نکنید.

ممانعت از سقوط

روشی که با استفاده از تبریخ بعد از یک لغزش به منظور نگهداشتن خود به کار می‌رود، «خودنگهدارنده» یا خودحمایت نامیده می‌شود. باید تبریخ را در دستی که بالاتر است و تیغه‌ها را به سمت خودتان بگیرید. اگر برنامه دارید تا در مسیرهای برفی و یخی حرکت کنید، قبل از حرکت یک کلاس آموزش برف و یخ بگذرانید تا در این روش مهارت لازم را به دست آورید. استفاده از این روش به هیچ عنوان به صورت تئوری قابل ارائه نیست. هر چقدر از نظر تئوری این روش را در ذهن خود تمرین کنید، اگر تمرین نداشته باشید در عمل دچار مشکل خواهید شد. حتماً در کلاس‌های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی برف و یخ که زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شود، شرکت کنید. اگر قبلاً این کار را کرده‌اید از یک مربی دعوت کنید به صورت غیررسمی حداقل سالی یک بار دوره‌ی بازآموزی برای شما بگذارد تا به این تکنیک‌ها تسلط داشته باشید.

▼ تکنیک خودنگهدارنده (خودحمایت)

زمانی که به سمت پایین کوه حرکت می‌کنید، تیغه‌ی تبریخ را تا حد شانه بالا بیاورید. حالا تبریخ را در برف فروکنید. مطمئن شوید تیغه‌ی تبریخ با بدن شما به صورت مورب زاویه دارد و تیزی آن زیر بدنتان قرار نمی‌گیرد. وزن خود را روی برف بیندازید و تیغه‌ی تبریخ را محکم در برف جای دهید. اگر در این موارد مهارت کافی ندارید، استفاده از تبریخ یا کلنگ کوه‌پیمایی می‌تواند مشکلاتی را برای شما ایجاد کند.



بهتر است وقتی تبریخ را در برف فرو می‌کنید، چهره‌ی شما به سمت برف باشد.

حواستان باشد یخ‌شکن خود را از سطح یخ دور نگه دارید، اگر یک نقطه از آن به یخ بگیرد، ممکن است باعث شود به سمت پایین شیرجه بزنید.

تبریخ یا کلنگ را تا حد ممکن، محکم در برف بکوبید. بدنتان را به سمت برف فشار دهید.



کلاس‌های کارآموزی مقدماتی برف

روش‌های حمل کلنگ، ابزارشناسی، ترمز در سقوط ناگهانی بدون کمک کلنگ، ترمز در سقوط ناگهانی با استفاده از کلنگ، سُر خوردن روی برف در روش‌های مختلف، انواع گره‌های کاربردی، انواع روش‌های صعود و فرود در برف، مانند صعود کرده‌ای، گام‌برداری در شیب‌های مختلف در برف، نصب کارگاه‌های متفاوت در برف، نحوه‌ی ساختن غار برفی برای در امان ماندن از باد و طوفان در شرایط اضطراری، آشنایی با بهمن و خطرات آن و ... از جمله سرفصل‌هایی است که در این دوره‌ها تدریس می‌گردد. در کلاس‌های کارآموزی پیشرفته، مباحث حرفه‌ای‌تر مانند صعود از یخچال و حمل مصدوم در مناطق برفی و یخی آموزش داده می‌شود.









شرایط آب و هوایی

آب و هوای یک منطقه، توصیفی کلی از شـرایط جوی آن اسـت. حال می‌توان شرایط جوی روز به روز را در نظر گرفت. هر چند اگر آمادگی رویارویی با شرایط سخت را داشته باشید تا حدودی برایتان لذت‌بخش اسـت، اما افراد کمی هستند که از کوه‌پیمایی در شرایط بد آب و هوایی مانند باران‌های شـدید، گرمای سوزان یا سرمای قطب لذت می‌برند. زمانی بگذارید و درباره‌ی شرایط مقصد خود تحقیق کنید.

آب و هوَا و برنامه‌ریزی

زمانی که برای یک سفر برنامه‌ریزی می‌کنید، باید به آب و هوا و شرایط جوی دقت کنید. به عنوان مثال، ممکن اسـت باران هم در بیابان و هم در جنگل ببارد، حتی اگر شرایط آب و هوایی آن‌ها کاملاً متفاوت باشد. از طرفی باید مراقب مناطقی با شرایط آب و هوایی سخت باشید و اینکه بدانید بدن شما چه عکس‌العملی نسبت به آن شـرایط از خود نشان می‌دهد.

آب و هوای سراسر دنیا

آب و هوای قطب همیشه در تمام طول سال سرد اسـت، ولی در تابستان به اندازه‌ای گرم می‌شود که بتوان فعالیتی در بیرون داشت. در تابستان، ۲۴ ساعت آفتاب وجود دارد.

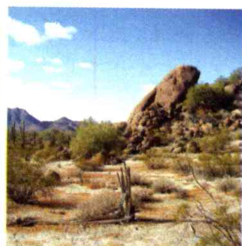
بیابان‌ها خشک هستند اما آب و هوای آن‌ها بسته به ارتفاع و موقعیتی که در آن قرار دارند، متفاوت است. برخی از آن‌ها مدت کوتاهی را بارانی هستند.

مناطق کوهستانی آب و هوای متفاوتی دارند که بـه مناطق اطراف و جریان هوا، وابسـته اسـت. از طرفی آب و هوای سبکی دارند که ممکن اسـت در تابسـتان، به سرعت شاهد مه و برف باشـیم. به این شـرایط خرده‌اقلیم می‌گویند که معمولاً در مناطق کوهسـتانی وجود دارند. ارتفاعات البرز مرکزی نمونه‌هایی از سیستم کوهستانی هستند که بسیار وسیع و مرتفـع بوده و آب و هوای کاملاً متفاوتی را نسبت به مناطق اطراف خود به وجود آورده‌اند.

معمولاً مناطق سـاحلی استوایی، آب و هوای فصلی دارند و یک چرخه از رطوبت و خشکی این مناطق را احاطه کرده اسـت. جنگل‌های بارانی این مناطق دائما بین شـرایط مرطوب و خشک در حال تغییر هستند. به این معنی که ممکن اسـت در هوای بسـیار گرم، تمام سال را شـاهد باران شدید باشیم که البته باز هم امـکان دارد بعضی از ماه‌ها، خشـک‌تر از سایر ماه‌ها باشند. آب و هوای جنگل‌های این مناطق بسـته به فصلی که در آن هستند، از خیلی سـرد تا حدی که نشـود از گرما دوام آورد، متغیـر اسـت. ترکیب رطوبـت زیاد و گرمـای شـدید در میانه‌ی تابسـتان، تحمل را دشـوار می‌کند. این آب و هـوا را که آب و هوای شـرجی نـام دارد، در نواحی سـاحلی شـمالی و جنوبی ایران می‌توان تجربه نمود. تابسـتان‌های گرم و خشـک و زمستان‌های معتدل، ویژگی اصلی آب و هوای مدیترانه‌ای است. ممکن است کوه‌پیمایی در این مناطق در تابستان، راحت نباشد.



سواحل مناطق استوایی
آسـمان آفتابی و باران شـدیدی که سـاعت‌ها ادامـه دارد، ویژگی کلی جنگل‌های مناطق اسـتوایی است. این تصویر مربوط به سواحل شمالی کوییـنزلند در استرالیاست.



بیابان‌ها
بیابان‌نوردی، مخصوصاً در زمستان و بهار زیباست. بیابان‌نوردی یکی از ورزش‌های درون طبیعت است که علاوه بر لذت بسیار، مخاطراتی نیز به همراه دارد.



جنگل‌های بارانی
برخی از این جنگل‌ها در طول سال، خشک هستند، اما داشتن وسایل بارانی در هر زمان از سال، ضروری است.



مناطق قطبی
تابستان در مناطق قطبی کوتاه است، اما خورشید ۲۴ ساعت شبانه‌روز می‌تابد. در این شرایط، ممکن است وجود حشرات آزاردهنده باشد.

هماهنگی با تغییرات آب و هوایی

انسان‌ها می‌توانند با شرایط بد آب و هوایی کنار بیایند، البته اگر کم‌کم با آن روبه‌رو شوند. با این حال، تغییر ناگهانی آب و هوا ممکن است خطرآفرین باشد. بدن انسان به گونه‌ای تنظیم می‌شود تا در هر حالتی دمای ثابت خود را حفظ کند. بنابراین زمانی که تغییرات آب و هوایی ناگهانی است، مراقب باشید. در دماهای بسیار بالا یا بسیار پایین، تغییر دما به میزان ۰/۵ تا ۱ درجه‌ی سانتی‌گراد باعث می‌شود احساس ناراحتی کنید. اما ۳ درجه‌ی سانتی‌گراد به شدت باعث عدم کارایی می‌شود. بیش از این میزان، می‌تواند کُشنده باشد.

در شرایط بد آب و هوایی چه اتفاقی برای بدن شما می‌افتد؟

هنگامی که در شرایط بد آب و هوایی، مانند مناطق مرتفع کوهستانی یا در بیابان‌ها کوه‌پیمایی می‌کنید، که تغییرات آب و هوا به سرعت صورت می‌گیرد، به تغییرات آب و هوا و عکس‌العمل بدنتان دقت کنید. اگر لازم است، اقدام مناسب را انجام دهید.

خورشید و برف (چشم‌ها): برف‌کوری، آفتاب‌سوختگی دردناکی است که برای شبکیه‌ی چشم اتفاق می‌افتد. همیشه زمانی که در ارتفاعات و روی برف‌ها حرکت می‌کنید، از عینک‌های آفتابی یووی با شیشه‌های فیلتری و قطبی استفاده کنید.

سرما و باران (مرکز بدن): کاهش درجه‌ی هوا، دمای مرکزی بدن را کاهش می‌دهد و باعث سرمازدگی و گم کردن راه می‌شود. این موضوع، ممکن است حتی در دمای ۱۰ درجه‌ی سانتی‌گراد هم اتفاق بیفتد و به طور خاص در شرایط بارانی و سرد خطرناک است. (فصل ٦ را ببینید.)

سرما (انگشتان دست و پا): سرسختی شما هرچقدر که باشد، در برابر یخ‌زدگی بافت‌ها و اندام‌های بدن نمی‌توانید دوام بیاورید.

آفتاب (پوست بدن): آفتاب‌سوختگی تقریباً در همه‌جا مشکل‌ساز است، حتی در روزهای ابری. همیشه از کرم ضد آفتاب با درجه‌ی حفاظت (SPF) بالا استفاده کنید.

گرما (گلو): کمبود آب بدن، باعث خشکی گلو و عطش، سردرد، حالت تهوع و ضعف شدید می‌شود.

گرما (رگ‌های خونی): گرما باعث می‌شود رگ‌های خونی به سطح پوست بیایند که می‌تواند توان فرد را بگیرد یا باعث گرمازدگی شود.

گرما یا رطوبت (پوست): زمانی که درگرمای هوا، عرق فرصتی برای خروج پیدا نمی‌کند، خارش بدن بیشتر می‌شود. هم‌چنین در موقعیتی که پوست خراش برمی‌دارد نیز این اتفاق می‌افتد.

گرما (پاها): پاها در هوای گرم عرق می‌کنند و بو می‌گیرند و همین باعث می‌شود به سرعت مستعد تاول‌زدگی شوند.

گرما و رطوبت (اطراف کلیه): هیپوناترمیا در هوای گرم اتفاق می‌افتد، زمانی که بدن نتواند مقدار آب لازم را جایگزین عرق از دست رفته کند. این شرایط به کلیه و دیگر اعضای بدن فشار وارد می‌کند که ممکن است مهلک باشد. بهترین راه برای پیشگیری این است که به طور منظم میان‌وعده بخورید و مراقب باشید تا کمبود آب پیدا نکنید.

شناخت آب و هوا

شناخت آب‌وهواو پیش‌بینی آن، کاربردبسیاری در برنامه‌هـای کوه‌نـوردی و طبیعت‌گردی دارد. در ایـن کتاب به طور مختصر در مورد هواشناسـی صحبت خواهیم کرد اما توضیح تمام مطالب مرتبط با این موضوع در این مجال نمی‌گنجد. به همین خاطر به شما پیشنهاد می‌دهیم کتاب «هواشناسی و طبیعت‌گردی، کاربرد هواشناسـی در فعالیت‌های طبیعی: کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی و سفر»، نوشته‌ی دکتـر جعفر سـپهری، را با موضـوع کاربرد هواشناسـی در ورزش‌هـای درون طبیعت، مطالعه‌فرمایید.



آب و هـوا در بسـیاری از مناطق، قابل پیش‌بینی است. برای مثال، معمولاً بادها از یـک جهت می‌وزند، ماه‌های خاصی از سـال بارانی‌تر از دیگر ماه‌هاست و امکان دارد طوفان‌هـا در شـرایط خـاص قطع شوند. شناخت ویژگی‌های آب و هوایی یک منطقه کمـک می‌کند کوه‌پیمایـی خود را برنامه‌ریزی کنید و مطمئن شـوید که برای آن شـرایط، وسـایل لازم را در اختیار دارید.



مناطق کوهستانی ایران

مناطق کوهستانی ایران در قسمت غرب و جنـوب غرب، شـمال و شـمال غرب کشـیده شده‌اند و شـامل رشته‌کوه‌های البـرز، زاگرس، کوه‌هـای ممتدّ مرکزی، کوه‌هـای خراسـان، کوه‌هـای کرمـان، کوه‌هـای نوار مـرزی آذربایجـان غربی، کوه‌های کردستان و قلل منفرد می‌باشد. معمولاً در کوه، شب‌ها صاف و سردِ است، بنابراین بیشتر کوه‌پیمایان معمولاً زودتر شروع به حرکت می‌کنند تا بتوانند شب را در بالای کوه باشند.

مناطق جنگلی ایران

بیشتر جنگل‌های ایران، در نواحی شمالی ایران و جنوب دریای خزر جای دارند. این مناطق جنگلی دارای آب و هوای معتدل شـرجی می‌باشند و از شـرق استان اردبیل تا غرب اسـتان خراسان شمالی کشیده شده‌اند و در این امتداد، سـه اسـتان گیلان، مازندران و گلستان را دربر می‌گیرند. حوزه‌های جنگلی دیگر ایران عبارت‌اند از: زاگرس (از سردشت تا یاسوج)، ارسباران (آذربایجان شرقی) و حرا (سواحل کم‌عمق خلیج فارس)

آب و هوای نزدیک به سـاحل، به دلیل اثر گرمای جریانات اقیانوسی، ملایم‌تر از مناطق دورتر است و ممکن است در زمستان سرد و بارانی باشد.

طوفان کوهستانی

بدنه‌ی متراکم کوه‌های سـر به فلک کشیده با بادهای محلی برخورد می‌کنندوباعث‌طوفان‌می‌شوند.طوفان‌هایی که‌رعدوبرق‌به‌همراه‌دارند، مخصوصاً برای کوه‌پیمایانی که در ارتفاعات حرکت می‌کنند، خطرناک هستند. در ارتفاعات هیچ سرپناهی وجود ندارد.





آب و هوا و جغرافیا

آب و هوا با حرکت جریانات هوا، رطوبت موجود در هوا و برخورد دو جبهه‌ی گرم و سرد ایجاد می‌شود. از طرفی دیگر، خصوصیات جغرافیایی، از جمله کوه‌ها، دریاچه‌ها، دریاها و اقیانوس‌ها نیز بر آب و هوا اثر می‌گذارند.

آب و هوای بد

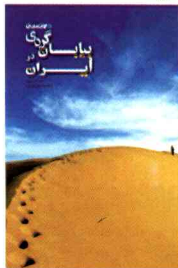


کوه واشینگتون، با ۱۹۱۷ متر ارتفاع، نسبتاً کوتاه است. موقعیت بی‌همتای این کوه که در محاصره‌ی ۳ جبهه‌ی آب و هوایی قرار دارد و این مسأله که در محدوده‌ی شعاع ۱۶۰۰ کیلومتری اطراف خود، بلندترین قله به حساب می‌آید، ما را متقاعد می‌کند تا آن را با عنوان «بدترین شرایط آب و هوایی دنیا» نام‌گذاری کنیم. این کوه اثر برخورد سیستم‌های جوی و اثر ارتفاع بر دما و میزان بارندگی را نشان می‌دهد. جدای از ارتفاع این کوه، رکورد بیشترین سرعت باد را در ارتفاعات با عدد ۳۷۲ کیلومتر بر ساعت شکسته است. طوفان‌های بسیار قوی، هر سه روز فعال می‌شوند و میانگین بارندگی در طول سال، ۲۵۱ سانتی‌متر است. بدون توجه به این شرایط، این کوه مقصد بسیاری از کوه‌پیمایان است و باید خود را برای آن آماده کنند.



مناطق بیابانی و خشک ایران

ایران در کمربند بیابانی دنیا قرار گرفته است و بیابان‌های وسیعی دارد که در ۱۸ استان ایران پراکنده هستند. کویر لوت و دشت کویر از بیابان‌های اصلی و بزرگ ایران می‌باشند. برای اطلاع از کویرها و بیابان‌های ایران به سایت www.irandeserts.com مراجعه فرمایید.



کتاب بیابان‌گردی در ایران، اثر ساسان سولتی و معصومه بابانیانوری از انتشارات ایران‌شناسی، یکی از بهترین کتاب‌هایی است که می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی بیابان‌ها از آن استفاده نمایید.

▲ شرایط آب و هوایی

این تصویر به صورت نمادین، تمامی اقلیم‌هایی را که در ایران امکان مواجهه با آن وجود دارد، نشان می‌دهد.



◄ شب‌هنگام در بیابان

به این دلیل که در بیابان رطوبت بسیار کم و گاهی در حد صفر می‌باشد و هیچ ابری برای پوشاندن هوا وجود ندارد، دمای هوا در شب سردتر از روز است. زمانی که هنگام صبح، دمای هوا افزایش می‌یابد، اول بادها شروع به وزیدن می‌کنند و سپس ابرها شکل می‌گیرند و طوفان می‌شود.

پیش‌بینی آب و هوا

هواشناسی دانشی نه چندان دقیق اما پیچیده است. گزارشی که از شرایط آب و هوایی یک شهر گرفته شده، ممکن است برای منطقه‌ای که می‌خواهید در آن کوه‌پیمایی کنید، مناسب نباشد. با این وجود می‌توانید با دیدن نشانه‌های طبیعی، آب و هوا را پیش‌بینی نمایید. بیشتر این نشانه‌ها از بوی متصاعد شده از جنگل گرفته تا رنگ آسمان بر پایه‌ی عوامل علمی، از جمله فشار اتمسفر یا میزان رطوبت هوا هستند.

فشار کم هوا



با افزایش ارتفاع، فشار جو کم می‌شود. دمای هوا نیز بر میزان کاهش فشار جو اثر می‌گذارد. بنابراین کم شدن فشار جو، نشانه‌ی بد شدن آب و هواست. اگر ارتفاع‌سنج تغییر کرد ولی بالاتر نرفته‌اید، بدانید که فشار هوا در حال تغییر است. و این کاهش فشار جو، آب و هوای ناپایداری را در پی خواهد داشت.

آب و هوای ناپایدار پیش رو

بیشتر حیوانات نسبت به کم شدن فشار هوا حساس هستند. در این مواقع، حشرات بالدار به سطح زمین نزدیک‌تر شده و پرندگان در ارتفاع پایین‌تر پرواز می‌کنند.

رنگ آسمان



می‌توان گفت وقتی جهت وزش باد به سمت غرب باشد، رنگ قرمز آسمان در شب‌هنگام، خوشحالی چوپان را به همراه دارد. این وضعیت نشان‌دهنده‌ی فرارسیدن آب و هوای ملایم است.

باران خواهد بارید.

رنگ قرمز آسمان در هنگام صبح نشان‌دهنده‌ی طلوع آفتاب و اثر آن بر ابرهای آسمان است که می‌تواند به این معنی باشد که تا ۱۲ ساعت آینده باران می‌بارد.

هوای راکد



یک دوره‌ی طولانی رکود در هوا، نشان‌دهنده‌ی عدم تغییر در فشار اتمسفر است که توسط سیستم‌های جبهه‌ای به وجود آمده و در آینده وضعیت ناپایداری را شاهد خواهیم بود.

آب و هوای آرام

اگر دود آتش، مستقیم به سمت بالا می‌رود، می‌توانید انتظار داشته باشید آب و هوای خوب ادامه داشته باشد. اما اینکه چه میزان ادامه پیدا کند، به شرایط آب و هوایی آن منطقه بستگی خواهد داشت.

حلقه‌ی نور



این حلقه‌ی نور که به دور ماه شکل می‌گیرد و ممکن است به صورت نوری بنفش به دور خورشید دیده شود، نشانه‌ای از آب و هوای بارانی است که به زودی اتفاق می‌افتد. هر دوی این شرایط حاکی از شرایط بد آب و هوا در ۱۲ تا ۲۴ ساعت آینده است.

آب و هوای بارانی در راه است.

ذرات ریز یخ در ابرها، نور ماه را به شکل یک حلقه‌ی روشن منعکس می‌کنند. این رطوبت، پیش‌درآمدی است بر آب و هوای بارانی که در پیش خواهد بود.



شناخت ابرها

زمانی که رطوبت سطح زمین بالا می‌رود و به ذرات کوچکی تبدیل می‌شود، باران شکل می‌گیرد. اغلب حرکت ابرها در آسمان، گویای آمدن جبهه‌ی باران‌زاست. توانایی تشخیص انواع کلی ابرها و توجه به تغییراتی که در شکل ظاهری آن‌ها صورت می‌گیرد، می‌تواند به شما کمک کند وضعیت آب و هوا را پیش‌بینی نمایید. در نام‌گذاری ابرها از واژه‌های یونانی استفاده می‌شود و به دو دسته‌ی کلی طبقه‌بندی می‌شوند. نخست، ابرهایی که شبیه گل‌کلم هستند و جوششی یا کومولوس نامیده می‌شوند. دوم، ابرهایی که لایه‌ای بوده و به پوششی یا استراتوس مشهورند. واژه‌های دیگری که در نامگذاری ابرها به کار می‌روند، عبارتند از: نیمبوس، به معنای رگبارزا، فراکتو به معنای پاره‌پاره، آلتو به معنای میانه و سیروس به معنای شبیه به موی سر.



ابرهای سیروس Ci

این نوع ابرها، لایه‌ای از ابرهای سفیدرنگ منفصل و رشته‌ای یا کوچک در ارتفاع بالا هستند که ظاهری شبیه به ویرگول کوچک یا یک دسته مو یا ابریشم درخشان دارند و معمولاً در آب و هوای خوب ایجاد می‌شوند. این ابرها آن‌قدر روشن هستند که خورشید و ماه از پشت آن به خوبی دیده می‌شود.



ابرهای سیروکومولوس Cc

این ابر تکه‌تکه، مجزا، باریک و سفید است و به شکل ورقه‌ورقه یا لایه‌های بدون سایه دیده می‌شود. زمانی که ابرهای سفید رشته‌ای و کوچک متراکم‌تر و ضخیم‌تر شدند، نشان‌دهنده‌ی این است که در ۲۴ تا ۴۸ ساعت آینده، آب و هوای بدی شکل خواهد گرفت. اگر رنگ این ابر در افق و در هنگام طلوع و غروب خورشید، زرد یا متمایل به قرمز روشن بود، معمولاً نشانه‌ای مناسب برای هوای خوب فرداست.





ابرهاي کومولونیمبوس Cb

معمولاً زمانی که توده‌ی ابرهای متراکم سفید، تیره می‌شوند و به سمت ابرهای بسیار بزرگ و متراکم بالای خود صعود می‌کنند، بارانی طوفانی در راه است. این ابرها به شکل کوه یا برج‌های عظیم دیده می‌شوند که قطعه‌ی آن تقریباً پهن است و شکلی همانند سندان آهنگری دارد.

رعد و برق در راه است.

بارهای الکتریکی که در ابرها قرار دارند، باعث رعد و برق می‌شوند. امواج حاصل از این رعد و برق به صدا تبدیل می‌شوند که با غرّشی عظیم به گوش ما می‌رسند. این ابر با یخبندان، بارندگی، ریزش برف، تگرگ، باد خیلی شدید و کاهش دید افقی در سطح زمین همراه است. این ابر از خطرناک‌ترین ابرها برای کوه‌نوردان به شمار می‌رود و لازم است با مشاهده‌ی آن از صعود صرف نظر کنید و در نزدیک‌ترین محل امن جای بگیرید.



ابرهای کومولوس Cu



این نوع ابرها شبیه به گلوله‌های پنبه و گل‌کلم بوده، رنگشان سفید و روشن است و نسبتاً نازک هستند و قسمت تحتانی آن‌ها صاف و تیره‌رنگ است. این نوع ابرها در آب و هوای ملایم هستند و چیز خاصی را بیان نمی‌کنند. انبوه این ابرها در آسمان نشانه‌ی هوای ناپایدار و بارندگی است.

آب و هوای ملایم

ابرهای پنبه‌ای یا گل‌کلمی اگر شکل خود را حفظ کنند، گویای یک دوره آب و هوای ملایم هستند و معمولاً فضای کمی را در آسمان اشغال می‌کنند.

ابرهای استراتوس St





این نوع ابرها، لایه‌ای یکنواخت و یک‌شکل از ابرهای کم‌ارتفاع و خاکستری‌رنگ هستند که از سطح زمین به خوبی دیده می‌شوند و گویای روزی پرباران و ابری هستند. قطره‌های این بارش ریز، نزدیک به هم و پیوسته خواهند بود. این ابرها، به این دلیل که از لایه‌های نزدیک به زمین تشکیل شده‌اند، معمولاً مانند مه تمام آسمان را می‌پوشانند و خورشید را محو می‌کنند و مطابق با پستی و بلندی‌های سطح زمین شکل می‌گیرند. به عنوان مثال، این ابر بر فراز کوه به صورت بلندی و در دره‌ها به صورت گودی دیده می‌شود. معمولاً می‌توانید این نوع ابر یا مه را در منطقه‌ی فیروزکوه مشاهده نمایید.

روزی پرباران و ابری

ابرهای خاکستری و نزدیک به زمین معمولاً گویای آب و هوایی هستند که مناسب کوه‌پیمایی نیست و نشان‌دهنده‌ی چندین روز بارندگی پی‌درپی می‌باشد.

◂ ابرهای خاص

کوه کلاه



ابری است که گهگاهی بر فراز قله‌های مرتفع، مانند دماوند دیده می‌شود و مانند کلاهکی آن را در بر می‌گیرد. این ابر پایدار نیست و به شدت تغییر شکل می‌دهد. کلاهک، زمانی شکل می‌گیرد که یک جریان هوای پایدار تا نوک قله ارتفاع بگیرد و همان‌جا و به همان شکل سرد شود. این امر معمولاً نشان‌دهنده‌ی هوای متغیر و ناپایدار است.



ابرهای غلتان (رخش ابر)



این ابر همانند یک استوانه، از بالای کوه به سمت دره سرازیر می‌شود و تلاطم‌های خطرناکی ایجاد می‌کند. غالباً در جبهه‌ی هوای سرد با توفان تندری و آذرخش همراه است. این ابرها ویژه‌ی کوهستان هستند که بسیار نادرند. این نوع ابر مانند تصویر، بر روی محور افقی خود می‌چرخد.

ابرهای ماماتوسی



نوعی ابر کومولوس است که برجستگی‌های آونگی در سطح تحتانی دارند و همیشه با شرایط جوی ناپایدار و اغلب توفانی همراه می‌شوند. گاهی نیز با فاصله‌ی زمانی طولانی از شرایط بدِ جوی و در روزهایی آرام بر فراز آسمان شکل می‌گیرند.

ابرهای نعل اسبی



این نوع ابر حاصل چرخش افقی هواست و برای پیدایش، نیاز به گردباد دارد. بنابراین در نزدیکی توفان‌های تندری همواره با چرخش دائمی هوا می‌توان آن‌ها را دید. این نوع ابر بسیار کمیاب و زودگذر است.

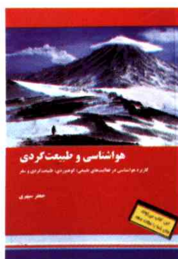
ابرهای سندانی



این ابر یکی از خطرناک‌ترین ابرهاست و زاینده‌ی توفان تندری است. هرگاه این ابر را مشاهده کردید، در سریع‌ترین زمان ممکن خود را به پناهگاه یا جایی امن برسانید.

می‌توانید از تلفن گویای سازمان هواشناسی به شماره‌ی ۱۳۴ و سامانه‌ی پیام کوتاه ۱۰۰۰۳۰۵ و هم‌چنین سایت‌های زیر برای پیش‌بینی هوا استفاده نمایید:

www.weather.ir
www.Freemeteo.com
www.accuweather.com
www.mountain-forecast.com
www.snow-forecast.com



برای مطالعه‌ی بیشتر در خصوص ابرها و شرایط متغیر آب و هوایی، کتاب «هواشناسی و طبیعت‌گردی، کاربرد هواشناسی در فعالیت‌های طبیعی: کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی و سفر»، نوشته‌ی دکتر جعفر سپهری، نشر بهشت را مطالعه فرمایید.



ایمنی اولیه

بیشتر کوه‌پیمایان با برنامه‌ریزی خوب، انتخاب وسایل مناسب، مهارت‌های لازم و دانش عمومی قادر خواهند بود بر تمامی چالش‌های انواع مختلف مسیرهای کوه‌نوردی فائق آیند. اما با این حال اتفاقاتی نادیده رخ می‌دهند که باید خود را برای هر احتمالی آماده کنید.

از غریزه و منطق خود استفاده کنید.

مهم‌ترین ابزاری که در مسیر کوه‌پیمایی در اختیار دارید، منطق است. شاید در اعماق وجود خود می‌دانید چه شرایطی را می‌توانید مدیریت کنید و چه شرایطی را نه. اگر بین دوراهی ادامه‌ی مسیر یا بازگشت گیر کرده‌اید، بایستید و به این بیندیشید که در آینده چگونه می‌توانید این داستان را با نگاه به گذشته تعریف کنید و روی تصمیمی که می‌خواستید بگیرید، قضاوت نمایید.

تصمیم به بازگشت

بهترین برنامه‌ریزی‌ها، هرگز در تضاد با طبیعت قرار نمی‌گیرند. توفان‌ها، موانع طبیعی و وضعیت زمین (که این آخری ممکن است سخت‌تر از آن چیزی باشد که انتظار می‌رفت)، همه می‌توانند شما را از برنامه عقب بیندازند یا ادامه‌ی راه را ناممکن سازند. «زمان بازگشت»، زمانی است که قبل از صعود به کوه و یا هر نوع برنامه‌ی کوه‌پیمایی مشخص می‌کنید. تصمیم بگیرید که در چه زمانی بازگشت ضروری است. به طوری که بتوانید قبل از تاریکی و جدای از اینکه به مقصدتان رسیده‌اید یا نه به سلامت برگردید. همیشه باید زمانی برگردید که طوفان شدید می‌شود، مخصوصاً اگر در ارتفاعات حرکت می‌کنید؛ جایی که نمی‌توانید هیچ سرپناهی بیابید. زمانی برگردید که در مناطق مرزی و مسیرهای بدون نشانه یا در مه هستید و دیگر نتوانید مسیر خود را پیدا کنید. اگر انرژی کم آورده‌اید یا از سرما می‌لرزید یا اثرات دیگر سرمازدگی را مشاهده کردید، نباید ادامه دهید. اگر در مسیری خطرناک قرار دارید که بسیار چالش‌برانگیز به نظر می‌رسد، برگردید. نمونه‌های این نوع مسیرها، دامنه‌های پرشیب و یخ‌زده‌ی کوه‌ها و رودخانه‌های عمیقی هستند که باید برای ادامه‌ی مسیر از آن‌ها عبور کنید. به این شعار کوه‌نوردی دقت کنید: «بهتر است صد بار زودتر از اینکه وقتش برسد، برگردید تا زمانی که حتی یک بار دیر شود.»



محدوده‌های خود را بشناسید.
باید ببینید مهارت لازم، استقامت کافی و وسایل مناسب برای مقابله با آب و هوای بد و مسیر دشوار را دارید.





شرایط سخت
برف و یخ می‌تواند سرعت شما را کاهش دهد و باعث شود نتوانید مسیر خود را ادامه دهید، مخصوصاً اگر یخ‌شکن کفش و تبریخ نداشته باشید.



عبور از رودخانه‌های کم‌عمق
می‌توان از تخته‌سنگ‌هایی که در کف رودخانه‌های کم‌عمق قرار دارند، به عنوان جای پا استفاده کرد. اما قبل از اینکه کل وزنتان را روی آن بیندازید، هرکدام از آن‌ها را امتحان کنید تا محکم باشند.

موارد ایمنی شخصی

همه‌ی کوه‌پیمایان و مخصوصاً خانم‌ها باید به این نکات دقت کنند:

- **اگر امکان دارد، از پارکینگی استفاده کنید که همه از آن استفاده می‌کنند.** با گروه‌های محلی یا پلیس هماهنگ کنید که مشکلی برای پارک خودروی شما در آن محل وجود نداشته باشد. اگر مشکلی بود، در مناطق نزدیک به آن پارک کنید. بعضی از شرکت‌ها در ازای مبلغی پول، به شما اجازه می‌دهند تا خودروی خود را در محدوده‌ی ساختمان آن‌ها پارک کنید.
- **با کوه‌پیمایان دیگری که در طول مسیر می‌بینید، خوب برخورد کنید.** از یکدیگر اطلاعات بگیرید و تجربیات خود را منتقل کنید.
- **اگر به صورت انفرادی یا تنها با یک همراه کوه‌پیمایی می‌کنید** و شخص دیگری شما را اذیت می‌کند، نترسید و این موضوع را با کوه‌پیمای دیگری مطرح کنید و از دیگران کمک بخواهید. یک گروه کوه‌پیمایی پیدا کنید و به شخصی که مایه‌ی اذیت شما را فراهم کرده بگویید دوستان خود را پیدا کرده‌اید و از او خداحافظی کنید.
- **اگر در سرپناه شب را به صورت گروهی می‌گذرانید،** تا زمانی که کوه‌پیمایان دیگر هم برسند، کوله‌ی خود را باز نکنید تا فرصت برای بررسی وضعیت دیگران و اطمینان از آن‌ها داشته باشید.
- **وسایل گران‌بها را رها نکنید** یا در معرض دید عموم قرار ندهید. اگر در اردوگاه معروفی استراحت می‌کنید، از شخصی بخواهید تا مواظب وسایلتان باشد. می‌توانید در جایی استراحت کنید که از مسیر پنهان باشد.
- **پول، یا هر وسیله‌ی کوچک اما گران‌بهای دیگر مانند دوربین را پیش خود نگه دارید.** ممکن است قفل کوچکی که روی چادرتان می‌زنید، مانع از ورود سارقان فرصت‌طلب شود.



برنامه‌ریزی برای آینده

برای اینکه مطمئن شوید مشکلی در برنامه‌ی کوه‌پیمایی شما وجود ندارد، ضروری است تا دوراندیش باشید، با دقت برنامه‌ریزی کنید و قبل از بروز هر اتفاقی، از آن پیشگیری نمایید. درباره‌ی آن منطقه اطلاعات به دست آورید و از دانش عمومی خود استفاده کنید. مواظب باشید در مسیری قرار نگیرید که آمادگی لازم را برای آن ندارید یا از ظرفیت‌های جسمانی و مهارت شما خارج است.

نکاتی که قبل از حرکت باید به آن توجه کنید

- **برنامه‌ریزی کنید:** کم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که بدانید می‌خواهید چه مسیر یا مسیرهایی را طی کنید و اینکه زمان ایده‌آل برای شروع یا اتمام حرکت شما چه موقع است. از طرف دیگر تصمیم بگیرید می‌خواهید از کدام منطقه برای اردو زدن استفاده کنید.
- **ارتباط خود را با خانه قطع نکنید:** به یک نفر از اعضای خانواده یا آشنایان خود بگویید کجا می‌روید و انتظار دارید کِی برگردید. بهتر است یک نسخه از برنامه‌ی سفر خود را پیش آن‌ها بگذارید که شامل اطلاعاتی درباره‌ی اردوگاه، هم‌نوردان، مسیرها و هر برنامه‌ی خاصی که دارید، از جمله صعود به کوهی خاص از مسیری خاص باشد.
- **دستورالعمل‌ها را مشخص کنید:** در این دستورالعمل‌ها نحوه‌ی برخورد آن‌ها را زمانی که نتوانستید طبق برنامه تماس بگیرید، شرح دهید. شماره‌ی تماس دفتر هیات کوه‌نوردی آن استان یا شهرستان، ایستگاه جنگل‌بانی و پاسگاه محیط‌بانی، راهنمایان محلی و در صورت امکان چند نفر از کوه‌نوردان و گردشگران منطقه را یادداشت کنید.
- **شرایط را بسنجید:** قبل از اینکه حرکت را شروع کنید، درباره‌ی موانع جدید مسیر (از جمله برف سنگین، خرابی‌های ناشی از طوفان یخ یا باد، تخریب جنگل ناشی از آتش‌سوزی و پل‌های خراب شده)، سطح آب رودخانه‌هایی که باید از آن‌ها عبور کنید و دسترسی به منابع آب، اطلاعات کسب نمایید.
- **تجهیزات لازم را همراه داشته باشید:** همه‌ی وسایل ضروری مورد نیاز خود را به همراه داشته باشید که می‌تواند شامل غذا و لباس اضافی باشد. مطمئن شوید که برای آن شرایط، وسایل مناسب و یک لایه لباس اضافه همراه خود دارید.
- **برنامه‌ی جایگزین داشته باشید:** روی نقشه مسیرهای دیگری را که می‌توانید در مواقع ضروری برای کوتاه کردن مسیر استفاده کنید و به مناطق شهری برسید، مشخص نمایید. اگر فکر می‌کنید ممکن است مایل باشید از برنامه‌ی جایگزین استفاده کنید، آن را یادداشت کرده و در کنار دستورالعملی که در خانه باقی می‌ماند، قرار دهید.
- **زمانی که به صورت انفرادی حرکت می‌کنید، مراقب باشید:** اصولاً کوه‌پیمایی انفرادی توصیه نمی‌شود. اما اگر به صورت انفرادی حرکت می‌کنید، حتماً یک نسخه از برنامه‌ی خود را در جایی در دسترس در منزل قرار دهید. وقتی به ایستگاه‌های بین راهی رسیدید، نام خود را ثبت کنید. در دفاتر مسیر و گزارش روزانه‌ی آن‌ها امضا دهید. مراقب باشید تا مخصوصاً در مسیرهای دشوار، خطر نکنید.

جا دارد مسئولان فدراسیون کوه‌نوردی و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کشور این مورد را جدی بگیرند و حداقل در مسیرهای مشهور و پر رفت و آمد، دفاتری را مخصوص ثبت عبور و مرور کوه‌نوردان به همراه اطلاعات کلی مانند شماره‌های تماس، برنامه و زمان‌بندی مورد نظر گروه، ساعت حرکت به سمت قله و مواردی از این قبیل، مهیا نمایند تا در مواقع خطر بتوان به آن مراجعه نمود و اطلاعات کافی را به دست آورد.

- **با خودتان گوشی تلفن همراه ببرید:** جدای از اینکه به صورت انفرادی یا گروهی کوه‌پیمایی می‌کنید، وجود گوشی تلفن همراه ضروری است. ببینید اپراتور سیم کارت شما آن منطقه را پشتیبانی می‌کند یا نه. دقت کنید که گوشی‌های تلفن همراه همیشه و در همه جا آنتن نمی‌دهند، مخصوصاً اگر در منطقه‌ای دوردست باشید. نگذارید گوشی شما با آب تماس پیدا کند و در هوای سرد، باتری آن را گرم نگه دارید. در طول برنامه طوری عمل کنید که شارژ آن برای مواقع ضروری باقی بماند و از استفاده‌های بی‌مورد بپرهیزید.
- **بلندپرواز نباشید:** اگر تجربه‌ی لازم را ندارید، کارهای بلندپروازانه انجام ندهید. اگر شرایط خطرناک است، مسیر دیگری را بیابید تا از برنامه‌ی خود عقب نمانید.
- **هرگز از برنامه‌ی سفر خود منحرف نشوید:** اگر از برنامه‌ی سفر خود که در ایستگاه‌های بین راهی یا منزل گذاشته‌اید، زیاد منحرف شده باشید، تیم‌های گشت و نجات، کار سختی برای پیدا کردن شما دارند.

شناخت محیط

از نقشه‌ها استفاده کنید تا قبل از حرکت با مسیر آشنا شوید. به شاهراه‌ها، معابر خاص، رودخانه‌ها، سرچشمه‌ها و خصوصیات فیزیکی دیگر، توجه ویژه‌ای داشته باشید. به فکر یک مسیر خروج فوری برای مواقع اضطراری باشید. برای حرکت در کویر باید برنامه‌ریزی بسیار دقیقی داشت تا با چالش‌های متعدد روبه‌رو نشویم.

عکاس: محبوبه علمیه

استان یزد، کویر صادق‌آباد



فصل چهارم:

اردو زدن





اردو زدن در فضای باز

سپری کردن شب در محیطی فوق‌العاده، آرامش‌بخش‌ترین و لذت‌بخش‌ترین قسمت برنامه‌ی کوه‌پیمایی است. اما جدای از اینکه شب را در چادر می‌گذرانید یا روی یک تختخواب مسافرتی یا حتی روی زمین می‌خوابید، حواستان باشد به گونه‌ای حرکت کنید که هم تأثیر کمی از محیط اطراف بگیرید و هم بر آن تأثیر اندکی بگذارید.

محلی برای چادر زدن

مکان‌هایی رَا که برای چادر زدن انتخاب می‌کنید ممکن است از نظر درجه‌ی راحتی و آرام بودن متفاوت باشند، اما باید نسبت به شرایط آب و هوایی، امنیت نسبی داشته باشند. سعی کنید ۲ ساعت قبل از غروب آفتاب، به انتهای مسیر برسید. ۲ ساعت زمان مناسبی است تا منطقه‌ای امن و راحت بیابید، چادر را راه‌اندازی و شروع به پخت‌وپز کنید.

منطقه‌ی ایده‌آل

منطقه‌ی ایده‌آل جایی است که در برابر باد و باران‌هایی که توسط باد جابه‌جا می‌شوند، در امان باشد. این موقعیت می‌تواند با یک تخته‌سنگ بزرگ یا بوته‌ی گیاهان و درختانی که سایه‌بان ایجاد کرده‌اند، فراهم شود. ورودی چادر نباید در جهت باد باشد.

برای گذراندن شبی خوب، توجه به ارتفاع هر منطقه از سطح دریا بسیار ضروری است. اما از مناطق فرورفته‌ای که آب باران در آنجا جمع می‌شود، بپرهیزید. اگر نتوانستید منطقه‌ای صاف بیابید و مجبور بودید روی سطح شیب‌دار (اما با شیب ملایم) چادر بزنید، قسمتی که سر خود را در آن قرار می‌دهید، در بالای شیب باشد. اگر شیب را پیدا نکردید، دراز بکشید تا جهت شیب را بیابید.

بیشتر کوه‌پیمایان ترجیح می‌دهند کنار آب اردو بزنند. در این شرایط، دقت کنید که امکان دارد این کار در فصل‌های مختلف خطرناک باشد. منطقه‌ای را انتخاب کنید که حداقل ۳۰ متر دورتر از آب و بالاتر از هر سطحی باشد که احتمال می‌رود آب بالا بیاید. روی سطح رودخانه‌ی خشک شده

توازن برقرار کنید.
یک نمای زیبا و خاص می‌تواند باعث شود شب لذت‌بخشی را بگذرانید، اما حواستان باشد قبل از اینکه چادر را برپا کنید، منطقه‌ای را انتخاب نمایید که همه‌ی نیازهای شما را تأمین کند.



اردو نزنید، زیرا ممکن است خودتان را وسط یک جریان سریع آب ببینید.

از اردو زدن در مناطقی که مسیر عبور حیوانات هستند، مانند منابع آب در مناطق خشک، بپرهیزید. چادری که در کنار منبع آب راه‌اندازی شده، ممکن است باعث فراری دادنِ حیواناتی شود که متعلق به آن منطقه هستند. با این کار حقوق حیوانات را زیر پا خواهیم گذاشت. در عوض شاید حیوانات تصمیم بگیرند به هر قیمتی شده به منبع آب برسند، بنابراین از روی چادر و وسایل شما حرکت خواهند کرد.

مکانی که در آن پخت‌وپز می‌کنید، به این دلیل که بوی غذا را از وسایل خواب شما دور نگه دارد و مانع از اصابت شعله‌های آتش با سطح چادر شود و باعث نزدیک شدن حیوانات به محل چادر نشود، باید ۳۰ متر از چادر فاصله داشته باشد.



اردو زدن نزدیک آب
اگر چادر را در نزدیکی آب برپا می‌کنید، دقت کنید به اندازه‌ی کافی از آب فاصله دارید تا در هنگام بالا آمدن جریان آب، آلودگی زباله‌های شما به آب منتقل نشود.



در کنار چادر آتش روشن نکنید.
منطقه‌ای را برای اردو زدن انتخاب کنید که جای مشخص و آماده‌ای برای روشن کردن آتش داشته باشد تا مجبور نباشید به طبیعت آسیب برسانید. آتش را دورتر از چادر روشن کنید تا باعث پرش شعله‌های آتش به سمت چادر و شعله‌ور شدن آن نشود و مانع از رسیدن بوی غذا به چادر و وسایل شما گردد.

مناطق ممنوعه

معمولاً برای اردوزدن، مناطق مرطوب، بادخیز و بدون پوشش، کم‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما این احتمال وجود دارد که مناطق پست نیز اردوگاه مناسبی نباشند.

درختان

اگرچه بسیاری از درختان موقعیتی دارند که می‌توانند از ما مراقبت کنند، اما شاخه‌های مرده یا خشک‌شده‌ی آن‌ها یا درختانی که در برابر باد تنها مانده و آن‌هایی که در زاویه‌ی نامناسبی قرار گرفته‌اند، می‌توانند پرخطر باشند.

محل ریزش سنگ، برف و یخ

در منطقه‌ای که از اطراف دامنه‌ی کوه سنگریزه، برف و یخ به پایین ریخته شده و سطح آن را پوشانده است، احتمال ریزش مجدد آن‌ها وجود دارد.

چمنزارها

چمنزارها مناطق ضعیفی هستند و به این دلیل، نباید به عنوان محل اردو زدن انتخاب شوند. ممکن است باد شدید بوزد و میخ‌های کوبیده شده در زمین را جدا کند و زمانی که در چادر نیستید، آن را جابه‌جا نماید. اگر چمنزارها در نزدیکی رودخانه باشند، ممکن است سطح مرطوبی داشته باشند.

سطح خشک رودخانه‌ها

سطح خشک رودخانه‌ها ممکن است تحت تأثیر جریانات سریع آب احاطه شود. این اتفاق کیلومترها پایین‌تر از منطقه‌ی توفان‌زده رخ می‌دهد. بارش‌های رگباری در مناطق بالادست این رودخانه‌ها، که معمولاً در کوهستان اتفاق می‌افتد، در مدت زمان کوتاهی آن‌ها را پر از آب خواهد کرد.

نزدیک گوسفندسرا

سنگ‌چین‌های گوسفندسرا محل زندگی کنه، کک و حیوانات دیگر می‌باشد.

مسیر تردد

مسیر تردد حیوانات اهلی و وحشی و مسیر عبور کوه‌نوردان برای چادر زدن مناسب نیست. البته محل چادر باید در دید قرار گیرد تا نیروهای امدادی بتوانند به راحتی آن را پیدا کنند.

کف دره‌ها

هوای سرد سنگین‌تر از هوای گرم است و به همین خاطر، به کف دره‌ها نزدیک‌تر می‌شود.

تپه‌های کوهستانی

برخی مناطق باز و بی‌پوشش، نسبت به رعد و برق و بادهای شدید آسیب‌پذیرند.

گذرگاه‌های کوهستانی

این گذرگاه‌ها مانند تونل باد عمل می‌کنند و مکان مناسبی برای چادر زدن نیستند.



راه‌اندازی چادر

سوار کردنِ چادر کار دشواری نیست، اما روش کار هر نوع با انواع دیگر متفاوت است. قبل از حرکت، چادرتان را در حیاط منزل (یا سالن پذیرایی) سوار کنید تا مطمئن شوید همه‌ی بخش‌های آن کامل است و هر بخشی در کجا قرار می‌گیرد. سپس آن را جمع کنید و در کوله قرار دهید. دستورالعمل آن را به خاطر بسپارید تا در آینده از آن استفاده کنید.

چادر گنبدی

تا جایی که امکان دارد، مکانی را برای اردو زدن پیدا کنید که صاف باشد. اگر از زیرانداز استفاده می‌کنید، اول آن را پهن کنید تا از چادر در برابر سنگ‌های تیز محافظت کند. بسیاری از چادرها زیرانداز خودشان را دارند. بعضی هم بسیار سبک هستند. می‌توانید به صورت جداگانه، یک زیرانداز اضافه بخرید تا از نفوذ رطوبت جلوگیری کنید. به جای آن می‌توانید از یک لایه پلاستیک ضخیم استفاده نمایید.



۱ منطقه‌ی استراحت خود را از سنگ یا هر چیز دیگری که راحتی را از شما می‌گیرد، پاک کنید. اگر از زیرانداز استفاده می‌کنید، آن را پهن کنید. به آرامی تیرک‌های چادر را به هم وصل کنید. هرگز این کار را با فشار انجام ندهید، ممکن است تیرک‌ها بشکنند.



۲ چادر را از کوله بیرون بیاورید و روی زیرانداز پهن کنید. اولین کاری که می‌کنید این باشد که میخ‌های چهار گوشه‌ی چادر را به زمین بکوبید. البته جای میخ‌ها را خیلی محکم نکنید چون ممکن است بخواهید آن‌ها را جابه‌جا کنید یا این‌که کوله‌ی خود را درون چادر قرار دهید. علت این کار را در شماره‌ی ۴ خواهید خواند.



۳ با دقت، تیرک‌ها را درون شیارهای پارچه‌ای یا توری روی سطح چادر قرار دهید. (ممکن است این شیارها با رنگ متمایز مشخص شده باشند.) به تیرک‌ها فشار وارد نکنید، چون ممکن است سطحِ چادر را از بین ببرند و یا تیرک‌ها بشکنند. ترجیحاً دونفری این کار را انجام دهید. یک نفر از یک گوشه‌ی چادر، تیرک را وارد شیار کرده و به جلو هُل دهد. نفر بعدی از آن گوشه‌ی چادر مسیر عبور تیرک را درون شیار باز کند. اگر یک نفر بودید و مجبور شدید روی چادر بروید، حتماً کفش‌هایتان را درآورید. می‌توانید تیرک‌ها را ثابت نگه دارید و چادر را روی آن بکشید.



۴ زمانی که همه‌ی تیرک‌ها در جای خود قرار گرفتند (نه قبل از آن)، تیرک‌ها را هم‌زمان با هم در حلقه‌ی پلاستیکی انتهای هر چهار گوشه‌ی چادر قرار دهید. برای اینکه بتوانید هم‌زمان این کار را انجام دهید، برای هر گوشه به یک نفر احتیاج دارید. اگر کسی نبود تا به شما کمک کند، می‌توانید به تنهایی هم این کار را انجام دهید. اگر قبلاً میخ‌های چادر را طبق بند شماره‌ی ۲ به طور موقتی به زمین نکوبیده باشید یا کوله‌پشتی خود را داخل چادر نگذاشته باشید، ممکن است باد زیر چادرتان بزند و شما را با مشکل مواجه کند. فروکردن تیرک‌ها در جای مخصوص خود، با فشار و عجله باعث سوراخ شدن آن می‌شود.

جمع کردن چادر

زمانی که چادر را جمع می‌کنید، مراقب باشید تا باعث خرابی سطح چادر و تیرک‌های آن نشوید.

■ گرد و خاک بیرون و درون چادر را پاک کنید. اگر از نوع ساده است، بعد از باز کردن طناب‌ها، آن را تا کنید.

■ طناب‌های سایه‌بان یا پوش دوم را باز کنید، سایه‌بان را شُل کرده و از چادر جدا نمایید. اگر خیس است، آن را تکان دهید تا جایی که ممکن است قطرات آب روی آن نماند.

■ با دقت و ترجیحاً با فشار از یک طرف تیرک، آن‌ها را از جای خود بیرون بکشید. (اگر تیرک‌ها کشیده شوند و از کِشی که آن‌ها را به هم متصل نموده خارج گردند، بیرون کشیدن تیرک‌ها از چادر دشوار خواهد بود و دقت بیشتری می‌خواهد.)

■ طناب‌ها و میخ‌ها را درآورید و در یک جا قرار دهید.

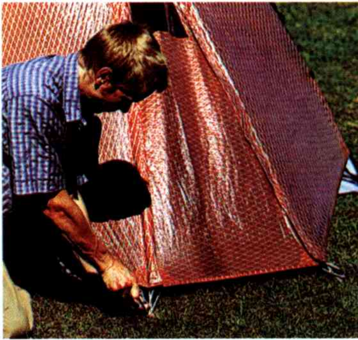
■ به آرامی تیرک‌ها را تک تک از هم جدا کنید. قبل از بازگشت، تیرک‌ها را تا کنید.

■ طناب‌ها و میخ‌ها را در جای مخصوص خود قرار دهید. چادر را پهن کنید و سایه‌بان را روی آن قرار دهید و سه بار تا بزنید. تیرک‌ها و حلقه‌های پلاستیکی را روی آن قرار دهید، چادر را محکم لوله کنید و در پوشش مخصوص خود قرار دهید.

■ قبل از اینکه کوله را جمع کنید، مطمئن شوید همه‌ی قسمت‌های چادر را همراه دارید و چیزی را جا نگذاشته‌اید.



۵ چادر را با طناب مخصوص آن به زمین محکم کنید. توجه داشته باشید که حتی چادرهای ساده هم باید به شکلی امن به زمین محکم شوند تا مطمئن شوید زمانی که سایه‌بان را به آن وصل می‌کنید، توسط باد حرکت نکنند. اگر سطح زمین سنگی و آنقدر سفت است که برای محکم کردن چادر مشکل دارید، طناب را به دور سنگ یا شاخه‌ی محکم درختان ببندید. میخ‌هایی را که موقتاً کوبیده‌اید، محکم کنید.



۶ سایه‌بان را سوار کنید. اول آن را با لایه‌ی درونی چادر هماهنگ کنید تا در جای مناسب قرار گیرد. سپس بسته به نوع چادر، آن را با قلاب و حلقه‌های پلاستیکی محکم کنید. سایه‌بان نباید با سطح چادر در تماس باشد، زیرا باعث می‌شود رطوبت به داخل چادر نفوذ کند. علاوه بر آن، فضای ایجادشده بین پوش دوم و سطح چادر عایق خوبی برای جلوگیری از ورود سرما به چادر است.



۷ لبه‌های زیرانداز را تا بزنید تا زیر چادر قرار بگیرند و مانع از ورود و نفوذ آب به داخل چادر شود. سایه‌بان را به زمین محکم کنید. شاید همیشه لازم نباشد تا از همه‌ی حلقه‌ها و روزنه‌ها استفاده کنید، اما هر چقدر چادرتان را محکم‌تر ببندید، ایمن‌تر خواهد بود. اما وقتی شدت باد زیادتر می‌شود، این موضوع ضرورت می‌یابد. اگر چادر روزنه‌هایی به عنوان هواکش دارد، آن‌ها را باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.

۸ در جایی که امکان بارندگی وجود دارد، دورتادور چادر را شیاری به عمق ۱۰ سانتی‌متر حفر کنید و راه آب را از پایین‌ترین نقطه‌ی شیب چادر منحرف کنید این شیار دقیقاً با لبه‌ی پوش دوم (سایه‌بان) مماس باشد. برای این کار، حتما بیلچه همراه داشته باشید.



چادر زدن در اردوگاه

ممکن است بخواهید در آب و هوای معتدل و در فضای باز بخوابید، در شرایطی که بین شما و آسمان شب حائلی وجود نداشته باشد. اما برای افرادی که هم هوای آزاد و هم کمی فضای خصوصی و امن می‌خواهند، سرپناه‌های ساده‌ای در طول مسیر وجود دارند. خودتان هم می‌توانید نمونه‌ی ساده‌ی آن را درست کنید.

استفاده از سرپناه‌های بین‌راهی

همان‌طور که در تصویر می‌بینید، جان‌پناه‌های بین‌راهی کوچک و به شکل‌های بیضی یا مستطیل یا کابینی هستند که به صورت یک‌طبقه یا دوطبقه در برخی از مسیرها دیده می‌شوند. برخی از آن‌ها حلقه‌هایی دارند که می‌توانید کفش، کوله و کیسه‌ی غذای خود را از آن آویزان کنید تا از دسترس حیوانات مصون بماند. این جان‌پناه‌ها برای استفاده‌ی گروهی هستند، بنابراین خودتان را آماده کنید تا فضایی را به کوه‌پیمایان دیگر اختصاص دهید.



جان‌پناه بین‌راهی – مسیر قله‌ی سیالان
سیستم این نوع سرپناه‌ها به گونه‌ای است که هر کس زودتر به آنجا برسد، از آن استفاده خواهد کرد. بنابراین ممکن است در مواقعی که تعداد کوه‌پیمایان زیاد است، جایی به شما نرسد. همیشه برای مواجهه با این‌گونه مواقع آماده باشید و وسایل ضروری سرپناه همراه خود داشته باشید.

استفاده از برزنت

در آب و هوای خشک که حشرات مایه‌ی اذیت نیستند، پارچه‌های برزنتی سبک جایگزین خوبی برای چادر هستند.
پارچه‌های برزنتی هم به صورت دوخته نشده و هم ترکیبی از نایلون یا الیاف سبک و ضد آب در دسترس هستند. هر ۶ مترمربع از این نوع پارچه برای هر نفر کافی است. اما ۷ مترمربع برزنت فضای مناسبی را برای دو نفر کوه‌پیما همراه با وسایل آن‌ها فراهم می‌کند.
این پارچه‌ها را می‌توانید از تولیدی‌های چادرهای مسافرتی اطراف چهارراه سرچشمه‌ی تهران تهیه نمایید.
وقتی زمین سفت است، منطقه‌ای صاف و وسیع را انتخاب و از تیرک‌های قابل تنظیم در دو سر آن، استفاده کنید تا ارتفاع دو طرف چادر متفاوت باشد. می‌توانید با سیم یا طناب چادر خود را محکم و سرپا نگه دارید.
وقتی باد به شدت می‌وزد، یک طرف چادر را عمود بر مسیر باد قرار دهید و آن را به زمین محکم کنید. طرف دیگر چادر، ارتفاع بیشتری دارد تا باعث جریان بیشتر هوا و ایجاد نمای بهتر شود.



سرپناه برزنتی
برزنت، سرپناهی زیبا را به وجود می‌آورد و چون باز هم در فضای باز هستید، کمی از شما در برابر باد و باران محافظت می‌کند.



خوابیدن در فضای باز

اگر مجبور به خوابیدن در فضای باز شدید مکانی راحت، صاف و خشک را برای این کار انتخاب کنید. بنابراین چمن‌زارها و زمین‌های مرطوب مناسب این کار نیستند.

حواستان باشد که به اندازه‌ی کافی گرم باشید، اما دقت کنید کیسه‌خوابتان نسبت به شرایط محیطی خیلی گرم نباشد. کیسه‌خوابی که تماماً با زیپ بسته می‌شود، شما را از حشرات حفظ می‌کند و باید بتوانید لباس‌ها و کوله‌ی خود را در کیسه خواب قرار دهید، اما اگر درون کیسه‌خواب خیلی گرم شد، شاید نتوانید شب را به راحتی بگذرانید. مقداری ماده‌ی دورکننده‌ی حشرات در کنار کیسه‌خواب قرار دهید تا آن‌ها را دور کند.

دقت کنید هر چیزی، مانند غذا که توجه حیوانات را به خود جلب کند، باید در گوشه‌ای دورتر از شما از درخت آویزان شده باشد. از طرفی، در نزدیکی مکان خواب خود، پخت‌وپز نکنید یا چیزی نخورید، به این دلیل که بوی غذا حیوانات را به سمت شما می‌کشاند.



خوابیدن در فضای باز
در این شرایط، از پشه‌بند استفاده نکنید. می‌توانید مکانی را با ارتفاع نسبی انتخاب کنید تا بادهای آن منطقه حشرات را از شما دور کند. سعی کنید تا مجبور نشدید از این شیوه استفاده نکنید. در صورت خوابیدن در فضای باز حتماً از مواد دفع حشرات استفاده نمایید. ریختن مقداری تنباکو در اطراف محل خواب‌تان، تا حدی از نزدیک شدن حشرات به شما جلوگیری خواهد کرد.

در طول شب، آماده‌ی هر نوع تغییر ناگهانی آب و هوا باشید. چراغ قوه و سرپناه موقتی که سریع سوار می‌شود، مانند کیسه‌ی بیواک، کنار خود داشته باشید.

تختخواب مسافرتی (ننو)

این نوع تختخواب‌ها در هر منطقه‌ای که درخت وجود داشته باشد، قابل استفاده هستند، مخصوصاً اگر زمین شیب‌دار، سنگی یا گل‌آلود باشد. تختخواب‌های مسافرتی هیچ اثری بر زمین و طبیعت نمی‌گذارند. مدلی را انتخاب کنید که بندهای شبکه‌ای بزرگ‌تری داشته باشد و در تماس با سطح تنه‌ی درخت پاره نشود. بندهای نگهدارنده باید فاصله‌ی یکسانی را از هر دو سر تختخواب‌های مسافرتی نسبت به بدنه‌ی آن داشته باشند و هر یک به تنه‌ی درخت گره بخورند. اگر در شرایط بارانی هستید، می‌توانید از پارچه‌ی برزنتی روی آن استفاده کنید. به جای اینکه از کیسه‌خواب استفاده کنید، می‌توانید برای حفاظت در برابر سرمایی که از زیر تختخواب به شما می‌رسد، تشک خواب روی آن قرار دهید. در غیر این‌صورت ممکن است حتی در آب و هوای گرم هم، شب‌ها سردتان بشود. برای این کار می‌توانید از زیراندازهای عایق اسفنجی مخصوص کوه‌نوردی و یا حداقل یک تکه فوم استفاده کنید.

تختخواب‌های مسافرتی (ننو)
تختخواب‌هایی که به طور خاص برای طبیعت‌گردی طراحی شده‌اند، سبک و راحت هستند. برخی از آن‌ها، همراه خود زیرانداز هم دارند.





غذا و آب

تغذیه‌ی مناسب برای کوه‌پیمایی، حیاتی است. اگر می‌خواهید در طول سفر از موقعیت‌های پیشِ روی خود استفاده کنید و غذا و آب کافی داشته باشید، باید دوراندیش بوده و برنامه‌ریزی کنید. برای لذت بردن از غذای گرم، باید بدانید چگونه از اجاق مسافرتی استفاده کنید یا چگونه آتش روشن کنید.

به میزان آب بدن خود دقت کنید.

آب برای کوه‌پیمایان ضروری است، مانع از خشکی بوده وَ باعث می‌شود توازن الکترولیت در بدن حفظ شود و جلوی ضعف ناشی از ارتفاع‌زدگی و حتی سرمازدگی در زمستان را می‌گیرد. در مسیرهای کوتاه، باید بتوانید همه‌ی مقدار آبی را که نیاز دارید با خود ببرید، اما در مسیرهای طولانی‌تر باید به دنبال آب بگردید و آن را تصفیه کنید تا آب مورد نیاز خود را در طول مسیر تأمین نمایید.

منابع آب

معمولاً نقشه‌ها و کتابچه‌های راهنمای کوه‌پیمایی تنها شامل راهنمای کلی دستیابی به منابع آب هستند؛ به این دلیل که ممکن است شرایط محیطی تغییر کند. به همین دلیل، باید همیشه قبل از حرکت، اطلاعات مربوط به شرایط منابع آب را از منابع محلی به دست آورید.

اساساً دو نوع منبع آب وجود دارد: آب‌های جاری و آب‌های زیرزمینی. از بین این دو، آب‌های زیرزمینی کمتر آلوده می‌شوند. آب‌های جاری ممکن است واقعاً در حال حرکت نبوده و ساکن باشند، اما آب‌های جاری که در ارتفاعات کوه‌ها قرار دارند، به این دلیل که به سرچشمه‌ی خود نزدیک‌ترند، نسبت به پایین کوه یا دریاچه‌ها تمیزتر هستند. همین‌طور که به حرکت خود ادامه می دهید، کیفیت جریان منابع آب را یادداشت کنید. اگر چشمه‌ها می‌جوشند و رودها در جریان هستند، می‌توانید به بیشتر منابع آبی که در کتابچه‌ی راهنما نشان داده شده اعتماد کنید. همیشه مقداری بیشتر از آنچه فکر می‌کنید آب همراه داشته باشید. اگر به منبع آبی رسیدید که خشک است، یا اگر گم شدید و نتوانستید منبع آب را پیدا کنید، باید از نبوغ خود بهره بگیرید تا منبع آب دیگری بیابید.

تصفیه‌ی آب

دو راه ساده برای تصفیه‌ی آب وجود دارد که آن را قابل آشامیدن می‌کند. اول اینکه آن را از فیلتر رد کنید - روشی که با گذراندن آب از داخل صافی، موجودات ذره‌بینی و آلاینده‌ها را از آن می‌زداید. دوم تصفیه‌ی آب است که با مواد شیمیایی یا جوشاندن آب، آلاینده‌های درون آن را از بین می‌برند. تفاوت عمده‌ی این دو روش این است که در فیلتر کردن، ویروس‌ها کشته نمی‌شوند، به این دلیل که آنقدر کوچک هستند که از صافی رد می‌شوند. به همین دلیل، برخی از کوهنوردان از تجهیزات تصفیه‌ای استفاده می‌کنند که صافی دارند- و هم از عناصر میکروب‌کشی



محیط زیست بیابان
زمانی که در بیابان حرکت می‌کنید، باید مقدار زیادی آب همراه خود داشته باشید. بسیاری از آب‌های روان در بیابان‌های دنیا، آب شور یا قسمتی از دریاچه‌ی نمک هستند، مانند رود شور کویر شهداد، در استان کرمان.

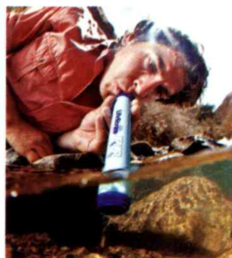




آب‌های جاری
آب‌هایی که ظاهر تمیز و سرعت زیادی دارند هم می‌توانند آلوده باشند. نمی‌توانید تنها از روی ظاهر قضاوت کنید. برای نوشیدن آب وسوسه نشوید و زمانی را برای تصفیه‌ی آب صرف کنید. آب‌های سرد و یخزده هم همین وضع را دارند.

استفاده می‌کنند. با توجه به سنگینی حمل آن‌ها، بهترین راه برای تصفیه‌ی آب، جوشاندن آن است که از روش اول مطمئن‌تر و راحت‌تر است. با تحمل نیمی از سنگینی دستگاه تصفیه‌ی آب می‌توانید منبع سوخت خود را بیشتر پُر کنید و به راحتی آب را بجوشانید. ضمن اینکه در صورت اجبار می‌توانید از سوخت‌های طبیعی در طبیعت نیز استفاده نمایید. البته استفاده از این روش، کم‌ترین میزان آسیب را به طبیعت وارد می‌کند.

مواد شیمیایی که برای تصفیه‌ی آب به کار می‌روند، شامل کلر، یُد و پتاسیم پرمنگنات هستند. قرص یُد و قرص کلر، اثر بیشتری دارند و می‌توانید آن‌ها را از داروخانه‌ها تهیه نمایید. با این حال، حداقل ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بتواند انگل‌هایی را که باعث اسهال می‌شود و در بیشتر کشورهای دنیا معمول است، بکشد. اگر شدت آلودگی آب بیش از حد باشد، ابتدا باید زمانی را برای ته‌نشین شدن املاح آن صرف کنید و بعد از افزودن مواد شیمیایی، زمان بیشتری را منتظر بمانید.



نیِ تصفیه‌ی آب
این نی‌ها با استفاده از تکنولوژی نانو ساخته شده و بدون نیاز به برق و باتری با کشتن باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها آب‌های آلوده را تصفیه می‌کنند.

آب کردنِ برف

در زمستان یا در ارتفاعات، با منبع نامحدودی از آب، البته به صورت برف و یخ روبه‌رو خواهید شد.

- سعی نکنید تا با خوردن برف، عطش خود را رفع کنید. این کار بدون اینکه هیچ اثری روی رفع عطش شما داشته باشد، تنها دمای بدنتان را پایین می‌آورد. همیشه اول آن را ذوب کنید.
- دنبال منطقه‌ی وسیعی باشید که از برف تمیز پر شده باشد. از برف‌هایی که جای پای حیوانات روی آن است، دوری کنید. ابتدا با بیلچه، بشقاب یا چیزی شبیه به آن چند سانتی‌متر از روی برف‌ها کنار بزنید.
- برف را در کیسه فریزر تمیز بریزید و آن را در کیسه‌ی تیره‌رنگ دیگری قرار دهید تا گرما را به خود جذب کند. آن را زیر نور خورشید رها کنید تا آب شود. برای اینکه زودتر به نتیجه برسید، می‌توانید از اجاق و یک ظرف استفاده کنید.
- اجاق را روشن کنید و مقداری آب به اندازه‌ی یک فنجان در ظرف بریزید. صبر کنید تا آب داغ شود. علت این کار این است که اگر بخواهید برف را به صورت مستقیم آب کنید، ته ظرف خواهد سوخت.
- برف را به آرامی به این مقدار آب جوشیده، اضافه کنید. قبل از اینکه مقدار دیگری برف به آن اضافه کنید، دست نگه دارید تا مقدار برف داخل ظرف آب شود.
- آب داخل ظرف را در ظرفی تمیز، ترجیحاً با رنگ تیره بریزید.
- ظرف را زیر نور آفتاب قرار دهید. رنگ تیره‌ی بدنه‌ی آن، گرما را به خود جذب می‌کند و آب داخل کیسه را به دمایی می‌رساند که برای آشامیدن مناسب است.
- قبل از نوشیدن، مقداری نمک، شکر یا عصاره‌ی لیمو به آن اضافه کنید و بعد میل نمایید. به این دلیل که آب برف هیچ‌گونه املاحی ندارد و ممکن است شما را بیمار سازد.

چگونه برف را ذوب کنیم؟
زمانی که آب داخل ظرف در حال گرم شدن است، برف را به آرامی به آن اضافه کنید.





تهیه‌ی غذا

تا جایی که امکان دارد، غذایی انتخاب کنید که انرژی مورد نیاز شما را تأمین نماید، ضایعات نداشته باشد، راحت بسته‌بندی شود و سبک باشد. با توجه به این موضوع، اگر غذایی که با خود آورده‌اید، تمام شود، مجبورید از روستاهای کوچک غذا تهیه کنید که البته در این صورت دامنه‌ی انتخاب شما محدود است. تهیه‌ی غذا و در کل خرید از افراد محلی باعث تقویت اقتصاد آن منطقه می‌شود و یکی از ارکان تعریف گردشگری پایدار است. ولی این کار را باید با احتیاط انجام دهید. اگر قصد تهیه‌ی غذا از روستاهای بین مسیر را دارید، باید مواد غذایی خود را با دقت انتخاب کنید و آن‌ها را خوب بپزید تا از بروز بیماری جلوگیری شود.

غذاهای ضروری برای کوه‌پیمایی

برنج، ماکارونی و انواع غلات، غذاهای اصلی در کوه‌پیمایی هستند که در شکل‌های مختلف و در سراسر دنیا دیده می‌شوند. این‌ها غذاهایی خشک و سبک هستند که در آن‌ها آب وجود ندارد و کم‌تر هدر می‌روند. انواع کوکو و کتلت، غذایی محبوب هستند که می‌توان آن را با ترکیبی از چاشنی‌ها مصرف کرد. نوعی از این مواد را انتخاب کنید که آماده هستند یا سریع‌تر آماده می‌شوند.

ایمنی

غذای خانگی

مطالعات نشان می‌دهد بیشتر کوه‌پیمایان بیش از اینکه از آب آلوده بیمار شوند، از غذاهای ناسالم و شیوه‌ی آلوده‌ی پخت‌وپز آسیب می‌بینند. برای اینکه غذای سالمی داشته باشید:

- قبل از دست زدن به غذا، پخت‌وپز و خوردن آن، دست‌های خود را بشویید.
- ظرف‌ها را با دیگران مشترک نشوید.
- دقت کنید هر میزان آبی که در پخت‌وپز مصرف می‌کنید، قبلاً جوشیده باشد. اگر به سوپ یا غذای دیگری آب سرد اضافه می‌کنید، دقت کنید غذایتان برای حداقل یک دقیقه در دمای جوش باقی بماند.
- همیشه برای شستشوی ظرف‌ها، از آبی استفاده کنید که در بطری قرار دارد و جوشیده و تصفیه شده است.
- برای شستن ظرف‌ها از مواد شوینده‌ی تجزیه‌پذیر استفاده کنید. برای از بین بردن ذرات باقی‌مانده‌ی غذا، ظرف‌ها را با یک دستمال یا با استفاده از شن و ماسه پاک کنید.
- هرچند وقت یک‌بار، جرم‌های چسبیده به بطری را پاک کرده و آن را با آب سالم پر کنید.

تهیه‌ی غذا در خارج از کشور

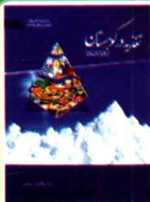
ممکن است وقتی در خارج از کشور هستید، تشخیص غذاها از روی بسته‌بندی آن‌ها سخت باشد، مخصوصاً اگر زبان آن کشور را هم ندانید. قبل از حرکت، درباره‌ی غذاهایی که به احتمال زیاد با آن روبه‌رو خواهید شد، اطلاعات کسب کنید. برای مثال، برنج و انواع ماکارونی در سراسر دنیا یافت می‌شوند و می‌توانید انواع گوشت یا چاشنی را به آن اضافه کنید. اگر امکان دارد از کسی بخواهید تا دستور پخت غذاهای ناآشنا را به شما توضیح دهد یا ترجمه کند. اگر در کشورهای پیشرفته هستید، به دنبال فروشگاه‌های مواد غذایی سالم باشید که معمولاً مواد غذایی بهداشتی و انواع سوپ را عرضه می‌کنند.

موارد ضروری

غذاهایی که باید از آن‌ها بپرهیزید.

غذاهای پرچرب مانند لبنیات و گوشت را کنار بگذارید، به این دلیل که ممکن است در هوای گرم فاسد شوند. اگرچه لذیذ و وسوسه‌برانگیز هستند، اما سعی کنید برای جلوگیری از اسهال، برنامه‌ی غذایی خود را اصلاح کنید. در مصرف کاهو دقت کنید، زیرا آلودگی را به راحتی به خود می‌گیرد. توصیه می‌شود کاهو و سبزیجات را قبل از مصرف به خوبی بشویید.

اطلاعات بیشتر



برای مطالعه‌ی بیشتر به کتاب «تغذیه در کوهستان از الفبا تا هیمالیا»، اثر دکتر ابوالفضل جوادی، انتشارات ایران سنجش مراجعه نمایید.



غذاهای راحت و ایمن در سفر

غذاهای عمده

غذاهایی که فاسد نمی‌شوند، بهترین انتخابی هستند که در طول سفرتان باقی خواهند ماند. می‌توانید آن‌ها را به صورت خشک و در قوطی‌های دربسته نگه دارید. غذاهایی را انتخاب کنید که زود پخته می‌شوند تا در مصرف سوخت هم صرفه‌جویی کرده باشید. غذاهای فاسدشدنی خاصی هم هستند که می‌توانید در آب و هوای معتدل برای چند روز آن‌ها را در کیسه‌های زیپ‌دار (که هوا به آن راه ندارد) نگه دارید. آن‌ها را در وسط کوله‌ی خود قرار دهید تا عایق خوبی برای آن‌ها باشد.

فاسدشدنی	فاسدنشدنی
 **گوشت خشک‌شده‌ی نیم‌پز (قرمه)** انواع مختلف آن حتی در هوای گرم هم مدت زیادی باقی می‌مانند. از پدران یا پدربزرگ‌های خود بپرسید که چگونه در قدیم، گوشت قرمه درست می‌کردند. گوشت قرمه برای برنامه‌های طولانی مناسب است.	 **برنج** بعضی از انواع برنج‌ها، ارزش غذایی کم‌تری نسبت به نوع مرغوب آن دارند. اما زود آماده می‌شوند و در نتیجه سوخت کم‌تری مصرف می‌شود.
 **انواع کوکو** کوکو سیب زمینی و کوکو سبزی ماندگاری بیشتری نسبت به کتلت گوشت و شامی دارند.	 **غلات** هم می‌توانید از انواع غلات گرم استفاده کنید و هم می‌توانید با اضافه کردن آب و شیر خشک به غلات سرد، آن را میل کنید.
 **پنیر** پنیرهای سفت‌تر، نسبت به پنیرهای نرم‌تر، ماندگاری بیشتری دارند.	 **غذاهای کنسروی** انواع غذاهای کنسروی تا زمان انقضای خود باقی می‌مانند. کنسروی را انتخاب کنید که راحت‌تر باز می‌شود.

اردوگاهی که پخت‌وپز در آن ممنوع است.

بعضی از کوه‌پیمایان ترجیح می‌دهند وقتی مسیری کوتاه را در هوای گرم طی می‌کنند، اجاق با خودشان نبرند و تنها غذاهای سرد بخورند. این کار باعث می‌شود وزن وسایل پخت‌وپز کاهش یابد. اما غذاهای سردی که نیازی به اضافه کردن آب ندارند، معمولاً سنگین‌تر از غذاهای گرم هستند. این راهبرد تنها برای مسیرهای کوتاه کاربرد دارد. غذاهای نیم‌پز یا خشکی که با اضافه کردن آب و جوشاندن آماده می‌شوند، گزینه‌ی بسیار مناسبی هستند.

- میوه‌ی خشک
- گوشت خشک‌شده یا نیم‌پز
- خواروبار
- کره‌ی بادام زمینی
- پنیر
- انواع غذاهای کنسروی مورد علاقه‌ی شما
- ترکیباتی که تنها باید آب سرد به آن‌ها اضافه کرد و جوشاند.
- میوه‌ی تازه
- انواع نان
- شیرینی خشک بدون شیره
- شکلات‌های گندمی
- سبزیجات خام (مانند هویج، کلم، گل کلم، کلم‌بروکلی، کرفس)

مصرف آب

مقدار آبی که نیاز دارید، به اندازه‌ی بدن، دما، ارتفاع و میزانی که تحرک داشته‌اید، بستگی دارد. زمانی که در آب و هوای معتدل هستید، برای هر ساعت کوه‌پیمایی حداقل یک لیتر آب همراه خود داشته باشید. اگر هوا گرم‌تر شد، یا کوله‌پشتی شما سنگین است، یا منابع آب در طبیعت کم هستند، مقدار بیشتری آب با خود ببرید. از جدول زیر به عنوان راهنما استفاده کنید.

فصل	تخمین برای هر روز (حداکثر)	میزان واقعی مصرف به ازای هر ساعت
تابستان	۷ لیتر	۱ لیتر
زمستان	۴/۵ لیتر	نیم لیتر تا یک لیتر



اجاق مسافرتی

تنها چند دقیقه طول می‌کشد تا اجاق کوه‌نوردی راه بیفتد، روشن شود و آماده‌ی پخت‌وپز باشد که بسیار سریع‌تر از درست کردن طبیعی آتش است. باید از اجاق‌ها به خوبی استفاده کرد تا کارایی موثری داشته باشند. قبل از حرکت، یک اجاق نو را در منزل امتحان کنید تا مطمئن شوید روش کار آن را می‌دانید. اگر این کار را انجام دهید، قادر خواهید بود خیلی سریع پخت‌وپز کنید.

بالا بردن اثربخشی اجاق

روش‌های ساده‌ی زیادی هستند که می‌توانند مصرف زمان و سوخت را کاهش دهند. همیشه درِ ظروف را بگذارید تا گرم بماند. بعضی از انواع اجاق‌ها درهایی دارند که می‌توانید از آن‌ها به عنوان ماهی‌تابه استفاده کنید. می‌توانید آن‌ها را به این شکل به کار ببرید که وقتی در ظرف خود، ماکارونی یا برنج درست می‌کنید، غذای دیگری مانند کتلت را روی درِ ظرف بگذارید و آن را با گرمای حاصل گرم کنید. از طرف دیگر می‌توانید دورِ شعله‌ی اجاق را با لایه‌ای که جلوی باد را بگیرد و تحمل گرمای اجاق را داشته باشد، بپوشانید. ورق‌های تاشوی سبک برای گذاردن دور اجاق با هدف جلوگیری از برخورد باد به اجاق در بازار وجود دارد که در شرایط باد و باران، پخت‌وپز را آسان می‌کند. این وسیله را بادگیر اجاق گاز می‌نامند.



انعکاس‌دهنده‌ی گرما
یک برگه‌ی آلومینیومی دایره‌ای شکل که در زیر اجاق قرار می‌گیرد، گرما را به سمت بالا، جایی که ظرف وجود دارد، منعکس می‌کند.

بادگیر اجاق
این وسیله برای محافظت از شعله‌ی اجاق در برابر باد در روزهایی که باد شدید می‌وزد، ضروری است. گاهی اوقات همراه اجاق یک بادگیر هم وجود دارد، اما معمولاً باید آن را بخرید. این بادگیرها سبک هستند و به راحتی حمل می‌شوند.

مخزن اجاق

مطمئن شوید مخزن مناسبی را برای اجاق خود خریداری کرده‌اید. اجاق را روی مخزن آن نصب و آن را روشن کنید. بعضی از آن‌ها فندک سرخود دارند و برای برخی دیگر، به دلیل اینکه سنگ چخماق مستهلک می‌شود، باید از کبریت خشک استفاده کرد. برخی هم فندک سرخود ندارند.



اجاق را در سطحی صاف و در مکانی که هوا به خوبی در آن جریان دارد، قرار دهید. شیر گاز را به اندازه‌ای بچرخانید تا گاز داخل مخزن به سطح بالا برسد.



مخزن را با دست خود نگه دارید. ضربه‌ای به فندک سرخودِ اجاق بزنید. اجاق باید شعله بگیرد و سوخت را بسوزاند. شعله را تنظیم کنید.



اجاق‌هایی با سوخت مایع

این نوع اجاق‌ها تفاوت اندکی با یکدیگر دارند، اما ساختار ساده‌ی آن‌ها که محبوبیت زیادی دارند، در همه یکسان است. سوخت از محفظه به سر اجاق می‌رسد تا با جرقه به شعله تبدیل شود.



۱ با تلمبه‌ی محفظه‌ی سوخت، فشارِ داخل آن را بیشتر کنید. تقریباً ۲۰ ضربه کافی است تا بهترین نتیجه را به دست آورید. این نشان می‌دهد به اندازه‌ی کافی فشار داخل محفظه زیاد شده است. اگر محفظه پر نباشد، باید بیشتر ضربه بزنید.



۲ شیر کنترل سوخت را ۱ تا ۲ دور بچرخانید تا سوخت مایع از محفظه خارج شده و اجازه دهد هوای داخل لوله خارج شود. شیر کنترل را ببندید. باید بتوانید ببینید که سوخت مایع وارد لوله می‌شود. (در این مرحله دقت کنید که نشتی نداشته باشد.)



۳ گاز مایع را با کبریت یا هرچیز دیگری روشن کنید. ممکن است شعله، ارتفاع زیادی بگیرد. صبر کنید تا شعله فروکش کند و قوی‌تر بسوزد. شعله آبی می‌شود و می‌توانید صدای احتراق را بشنوید.



۴ شیر کنترل را باز کنید تا سوخت بیشتری به اجاق برسد. شعله باید صدایی آرام و یکنواخت داشته باشد. اگر به نظر می‌رسد احتراق نیست، سعی کنید با ضربات بیشتر، فشار داخل محفظه را افزایش دهید. (به مرحله‌ی ۱ مراجعه کنید.)

موارد ضروری در پخت‌وپز

باید در اجاق‌هایی که فندک سرخود ندارند، از کبریت یا فندک استفاده کنید که در شرایط بارانی هم قابل استفاده باشد.

- همراه خود کبریت‌های ضد آب و محافظ در برابر باد ببرید.
- اگر از کبریت‌های استاندارد استفاده می‌کنید، آن‌ها را در پارافین یا واکس فروکنید تا در برابر آب عایق باشند. قبل از استفاده از کبریت، اثر واکس را از روی آن پاک کنید. طریقه‌ی ساخت کبریت ضد آب در صفحه‌ی ۸۹ بخوانید.
- اگر کبریت‌هایتان خیس شده‌اند، در مواقع ضروری می‌توانید از ذره‌بین استفاده کنید تا نور خورشید را روی فیتیله متمرکز کرده و آتش روشن کنید. برخی از قطب‌نماها، ذره‌بین دارند.

ایمنی اجاق

اگر از اجاق‌های مسافرتی با دقت استفاده کنید، ایمن هستند. با مراحلی که در زیر گفته شده است، مطمئن می‌شوید اجاق‌های مسافرتی کارکرد ایمنی دارند:

- اجاقتان را قبل از اینکه با خود به سفر ببرید، بررسی کنید. همیشه برطبق دستورالعمل سازنده‌ی اجاق، از آن‌ها استفاده نموده و آن را تمیز نگهداری کنید.
- هرگز داخل چادر پخت‌وپز نکنید. پرش شعله‌ها، آتش‌گرفتگی و پر شدن فضای چادر از گاز مونواکسید کربن، از جمله مخاطرات آن است.
- همیشه قبل از اینکه ظرفی را روی اجاق بگذارید، آن را روی سطحی صاف قرار دهید. از ظرف بزرگ استفاده نکنید. حداکثر حجم ظروفی که با امنیت کامل روی کوچک‌ترین اجاق‌ها قرار می‌گیرند، ۲ لیتر است.
- از انواع سوخت‌هایی استفاده کنید که مناسبِ اجاق شما باشند.
- اگر محفظه‌ی سوخت شما به شکل بطری آب است، آن را علامت‌گذاری کنید تا با بطری آب اشتباه نشوند.
- حواستان باشد محفظه‌ی سوخت نشتی نداشته باشد.
- محفظه‌ی سوخت مایع را به طور کامل پر نکنید. اجاق‌ها زمانی که سه چهارم از سوخت پر شده باشند، بهتر کار می‌کنند. به این دلیل که وقتی با تلمبه به داخل آن‌ها فشار وارد می‌کنید، هوای داخل آن‌ها، کمک می‌کند سوخت به آرامی و نرمی از محفظه خارج شود.
- پرش شعله و سوخت ناکامل (شعله‌ی نارنجی به جای آبی) نشان‌دهنده‌ی این هستند که اجاق درست کار نمی‌کند.
- قبل از اینکه اجاق را دوباره روشن کنید، صبر کنید تا سرد شود.

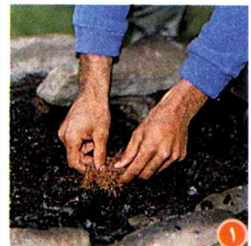


آتش

بیشتر کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان، از اجاق مسافرتی استفاده می‌کنند. این امر به حفظ محیط زیست کمک شایانی می‌کند. اما با این حال، آتش منبع فوق‌العاده‌ی گرماست و برای علامت دادن نیز استفاده می‌شود. ضروری است تا هر کوه‌پیما بتواند آتش درست کند و آن را روشن نگه دارد.

درست کردن آتش

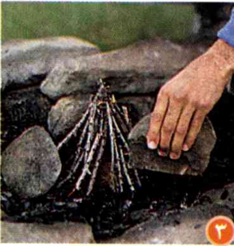
برای روشن کردن آتش، به مقدار زیادی چوب خشک نیاز دارید. از خاشاک ریز گرفته تا شاخه‌های کوچک و بزرگ درختان مورد نیاز است. اول چوب مورد نیاز خود را جمع کنید و آن‌ها را به صورت کُپه درآورید. عجله نکنید و خیلی زود تعداد زیادی چوب را روی هم نریزید. تکه‌های چوب را کم‌کم به آن اضافه کنید.



۱ برای حفظ بیشتر محیط زیست، وقتی می‌توانید از جای آتش قبلی استفاده کنید، در جای جدیدی آتش درست نکنید. اگر به هر دلیلی مجبور شدید در مکانی جدید، آتش روشن کنید، اول آن منطقه را از مواد آتش‌زا پاک کنید. اگر در چمنزار هستید، علف‌های خشک را به شعاع ۵۰ سانتی‌متر بکنید و وقتی کارتان تمام شد، جای آن را خالی بگذارید تا دوباره از نو رشد کند. منطقه‌ی آتش را با چند تکه سنگ محصور کنید.



۲ روی خرده‌چوب‌ها را (مطابق شکل) با تکه‌های چوب به باریکی خودکار به شکل خیمه درآورید. با تکه‌چوب‌های شبیه چنگال شروع کنید. برای اینکه شکل درستی به خود بگیرند، قاب مستحکمی را به وجود می‌آورند. مزیت این ساختار این است که اگر تکه‌های چوب، کمی مرطوب باشند، گرمای حاصل از خرده‌چوب‌ها، آن‌ها را قبل از اینکه آتش بگیرند، خشک می‌کند.



۳ دور تکه‌چوب‌ها را با سه تکه سنگ متوسط (تقریباً به اندازه‌ی یک انار بزرگ) بپوشانید. می‌توانید ظرف خود را روی این سنگ‌ها بگذارید. سنگ‌ها را از بستر رودخانه انتخاب نکنید، به این دلیل که آب را به خود جذب کرده‌اند و ممکن است در اثر گرما بترکند. اگر خرده‌چوب یا مواد اشتعال‌زای دیگری از جمله تکه‌های کوچک پوست درخت یا برگ کاج دارید، در اطراف آن بریزید.

انواع هیزم

خرده‌چوب، کوچک‌ترین جزء آتشی است که درست می‌کنید و می‌تواند شامل هر چیزی باشد که به سرعت مشتعل می‌شود. تکه‌های کوچک پوست درخت، برگ کاج، شاخه‌های کوچک و خشک، علف و چمن خشک، خاروخاشاک و کاغذ برای این کار مناسب هستند. این مواد به خوبی می‌سوزند و می‌توانند تکه‌های بزرگ‌تر را هم شعله‌ور کنند.

وقتی آتش درست شد، نوبت به تکه‌های کوچک چوب و تَرکه می‌رسد که آتش بگیرند. برای این کار باید از چوب‌ها چیزی شبیه خیمه درست کنید. بهتر است از ترکه‌هایی که باریک‌تر از مداد هستند، استفاده نمایید. وقتی آتش کامل گُر گرفت، چوب گرد و شاخه‌ی قطور درخت یا کُنده را به آتش اضافه کنید تا آتش ماندگاری داشته باشید.



خرده‌چوب



چوب سفید



ترکه



شاخه‌ی درخت



فندک

می‌توانید علاوه بر کبریت‌های ضد آب، از فندک و چیزی که از آتش در برابر باد محافظت کند و کمی هم مواد قابل اشتعال استفاده کنید تا آتش خوبی به وجود آید.

- صفحات قدیمی و مچاله‌شده‌ی کتابچه‌ی راهنما
- لایه‌ی نقره‌ای پاکت شیر
- شمع تولد
- فندک‌های پارافینی
- توپ‌های دست‌ساز حاوی خاک اره و موم
- کرک و پرز ته جیب لباس
- پنبه‌ی سفیدی که به روغن نفتالین آغشته شده
- تکه‌های روزنامه که از قبل در کوله‌ی خود گذاشته‌اید.
- دستمال کاغذی استفاده شده

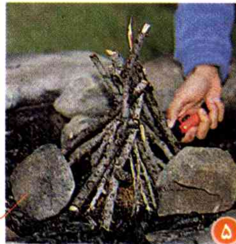
نکات ضروری

ممکن است زمانی که باد به شدت می‌وزد یا بعد از دوره‌ی طولانی بارندگی، درست کردنِ آتش سخت باشد.

- جایی پیدا کنید که در برابر باد محافظت شده باشد.
- در نزدیکی تنه‌ی درختان و داخل حفره‌ی آن‌ها به دنبال چوب خشک باشید.
- پوست شاخه‌ی افتاده از درخت را با چاقو بتراشید تا به چوب خشک برسید، این چوب می‌تواند به شکل خرده‌چوب دربیاید.
- بیش از مقدار نیاز خود، خرده‌چوب جمع کنید.



۴ تکه‌های چوب بیشتری اضافه کنید تا شعله‌ی آتش به آهستگی زیاد شود. بهترین حالت این است که تکه‌های چوب، باریک‌تر از انگشت شست و کم‌تر از ۳۰ سانتی‌متر طول داشته باشند. یک سمت از آتش را باز بگذارید تا بتوانید به داخل آن دسترسی داشته باشید و در صورت نیاز خرده‌چوب بیشتری به آن اضافه کنید.



۵ خرده‌چوب‌ها را آتش بزنید. زمانی که در حال سوختن هستند، چوب سفید یا تکه‌های باریک چوب را یکی‌یکی به آن اضافه کنید. زمانی که شعله بالا گرفت، خیمه فرومی‌ریزد و می‌توانید ظرف را روی سنگ‌ها قرار دهید و پخت‌وپز را آغاز کنید.

سنگ‌ها در اطراف آتش، به شکل حلقه چیده می‌شوند تا از آن ناحیه محافظت کنند.

ایمنی آتش

معمولاً آتش‌هایی که در محل استراحت کوه‌پیمایان در جنگل درست شده و از کنترل خارج می‌شوند، باعث آتش‌سوزی جنگل می‌گردند.

- وقتی باد شدید می‌وزد و منطقه خشک است، آتش بیشترین خطر را دارد. در این شرایط، تنها باید در مواقع اضطراری آتش روشن کرد. آتش را در جایی درست کنید که در معرض باد نباشد. البته مقدار کمی باد برای خوب سوختن آتش نیاز است. تا جایی که امکان دارد، آتش را در اندازه‌ی کوچک درست کنید.
- آتش را روی خاک، شن یا سنگریزه درست کنید و منطقه را از مواد اشتعال‌زا از جمله برگ کاج و خرده‌چوب پاک نمایید.
- ممکن است درختانی که کج شده‌اند، به طور ناگهانی با شعله‌های آتش، شعله‌ور شوند.
- تا جایی که امکان دارد آتش را در اندازه‌ی کوچک درست کنید. چوب‌ها نباید از اندازه‌ی ساعد دست بزرگ‌تر باشند.
- شعله‌ای که از برخی انواع چوب‌ها متصاعد می‌شود، ارتفاع بیشتری دارند. آتَش را دورتر از چادر و کوله‌ی خود درست کنید و مراقب لباس‌ها مخصوصاً لباس‌های از جنس پلاستیک و شمعی خود باشید.
- همیشه یک ظرف آب در کنار آتش قرار دهید و هرگز نسبت به آتش بی‌توجهی نکنید.
- زمانی که کارتان با آتش تمام شد، با پوشاندن آن از شن، خاک یا آب، آتش را به طور کامل از بین ببرید.



بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی در برنامه‌های کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی بسیار حائز اهمیت است. نبود امکانات نظافتی در طبیعت، وجود انگل‌ها و باکتری‌ها در آب‌های آلوده و فعالیت جسمانی، باعث می‌شود آسیب‌پذیریِ بدن نسبت به بیماری‌ها بیشتر شود. از این رو، رعایت بهداشت فردی به منظور پیشگیری از بیماری‌ها و ناتوانایی‌ها برای همگان ضروری است.

- عرق کردن بدن هنگام کوه‌پیمایی می‌تواند مشکلاتی را به وجود بیاورد. بهتر است لباس زیر که با پوست بدن در تماس است، از جنس نخ و یا لباس مخصوص لایه‌ی زیرین باشد که در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی فروخته می‌شود. لباس زیر نباید با بدن اصطکاک برقرار کرده و باعث زخم شدن و عفونت آن شود.
- عرق کردن موها در درازمدت باعث مشکلات پوستی می‌شود. توصیه می‌شود موی سر خود را کوتاه کنید تا هم تعریق پوست کمتر باشد و هم موی سرتان گرد و غبار کمتری را به خود جذب کند. هر از گاهی در هوای گرم موهای خود را بشویید یا آن‌ها را در جریان باد قرار دهید تا تمیز شود. توجه داشته باشید که در هوای سرد، سر خود را حتماً بپوشانید. ناخن‌های خود را سه روز قبل از شروع برنامه کوتاه نمایید. بهتر است مقداری از ناخن خود را برای انجام برخی کارها، مانند باز کردن گره نگه دارید، اما بلند بودن ناخن‌ها باعث جمع شدن آلودگی در زیر آن‌ها می‌شود.
- تلاش کنید در فرصتی مناسب جوراب‌های خود را بشویید و یا دسته‌کم پا را از جوراب درآورده و با شستشو یا هوا دادن آن، تنفس سطح پوست پا را تسهیل کنید. ناحیه‌ی قوزک پا تا نوک انگشتان، به دلیل باقی ماندن در کفش و تعریق شدید، بیشتر در معرض آلودگی قرار دارند.
- شستشوی مکرر آب و هم‌چنین در معرض آفتاب قرارگرفتنِ دائمی آن، باعث خشکی پوست دست شده و به آن آسیب می‌رساند. هنگام خشکی زدن دست از پماد نرم‌کننده، مانند وازلین استفاده کنید. بهتر است در تمامی مواقع، حتی در تابستان یک جفت دستکش نازک شهری به دست داشته باشید تا دستتان در اثر برخورد با وسایلِ مانند باتون و بند کفش کثیف نشود. حتماً قبل و بعد از غذا و بعد از قضای حاجت، دست‌های خود را با صابون بشوئید.
- تا حد ممکن، سطح پوست را با وسایلی مانند عینک، کلاه آفتابی و دستمال گردن بپوشانید. با این حال، به خاطر زیاد شدن اشعه‌ی ماوراء بنفش در ارتفاعات و هم‌چنین انعکاس آن در محیط‌های برفی و یخی از کرم‌های ضد آفتاب که ضریب حفاظتی (SPF) ۴۰ به بالا دارند، استفاده نمایید. توجه داشته باشید کِرم مرطوب‌کننده باعث تشدید خشکی پوست در محیط‌های سرد می‌گردد. بنابراین علاوه بر پوشاندن صورت با عینک توفان، عینک آفتابی، دستمال گردن و کلاه توفان می‌توانید از وازلین یا گلیسیرین استفاده کنید تا از پوست شما محافظت شود.
- صورتی که تازه اصلاح شده، حساسیت بیشتری به نور خورشید و سوزش در اثر عرق و عوامل آسیب‌رسان دیگر دارد. به همین خاطر، قبل از برنامه صورت خود را اصلاح نکنید. از پمادهای مرطوب‌کننده‌ی لب با ضریب حفاظت (SPF) مناسب، برای حفاظت از لب‌ها استفاده نمایید.
- بهداشت دهان و دندان با نخ دندان و مسواک فراموش نشود. از هر فرصتی برای

بهداشت اجتماعی

در محیط کوهستان سروصدا ایجاد نکنید. صحبت کردن با صدای بلند و بالا بردنِ صدای موسیقی آرامش طبیعت را به هم می‌زند و در محیط‌های اردوگاهی، باعث آزار و اذیت هم‌نوردان دیگر می‌شود. صبح زود، هنگام خروج از کمپ یا زمانی‌که دیر وقت به محل کمپ می‌رسید، بدون سروصدا کارتان را انجام دهید. همسایگان شما که در کیسه‌خواب خود دراز کشیده‌اند، قطعاً به استراحت نیاز دارند. لحظه‌ای جای خودتان را با آن‌ها عوض کنید.



نوشیدنِ آب استفاده کنید تا فعالیت دستگاه ادراری بـه خوبی صورت پذیـرد. مثانه را در اولین فرصت خالی کنید تا هم درد را تحمل نکنید و هم از ته‌نشین شدنِ رسوبات در مثانه جلوگیری نمایید.

بهداشت محیط

انباشته شدن زباله‌ها و پسماندها در طبیعت باعث تخمیر آن‌ها شـده و گازهای آلوده‌ساز تولید می‌کند. سوزاندن لاستیک و پلاستیک نیـز موجب آلودگـی هوا می‌شـود. علاوه بر آن صحنـه‌ی انباشـت زبالـه در محیط‌های طبیعی بوی ناخوشـایند و جلـوه‌ی دیداری بدی ایجـاد می‌کند که لذت کوه‌پیمایی را از شـما و کوه‌نوردان دیگر می‌گیرد. هر سـاله، هزینه‌ی هنگفتـی برای تخلیه‌ی زباله، حتی از مسـیرهای مرتفعی، مانند قلـه‌ی دماوند و علم‌کـوه، پرداخت می‌شـود و از طرفی به علـت حجم زیاد و پراکندگـی زباله‌ها امکان پاییـن آوردن تمـام آن‌ها وجود نـدارد. اگر این روند بدین گونه ادامه یابد، شـاهد فجایع غم‌انگیزتـری در این خصـوص خواهیم بود. توجه به برخی موارد تـا حد زیادی می‌تواند مانع از بروز این فجایع شود.

تا می‌توانید کم‌تر زباله تولید کنید

- قدم اول برای محافظت بیشتر از زمینِ ورزش کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان که همانَ محیط طبیعت اسـت، تولید زباله‌ی کم‌تر می‌باشد.
- در طبیعـت کم‌تر از وسـایلی کـه نیاز به باطری دارد استفاده کنید.
- به دلیل زمان زیاد مورد نیاز برای تجزیه‌ی ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی در طبیعت، از آن‌ها اسـتفاده نکنید؛ حتی اگر مطمئنید بعد از مصرف آن‌ها را برمی‌گردانید.
- از غذاهای کنسـروی کم‌تر استفاده کنید. در صـورت امکان با رعایت نکات بهداشـتی، مقداری از غذای خود را از روستاهای بین راه تأمین نمایید.
- مـازاد مـواد خوراکی را کـه مطمئنید برای جانداران ضـرر ندارند، مانند خُرده‌نان‌هایی که قابل مصرف نیستند یا پوست میوه، در محلی دور از محل اردوگاه و مسیر رفت و آمد بریزید و مواد دیگری را که جذب طبیعت می‌شوند، مانند پوست گردو و پسته، با کندن چاله‌ای خاک کنید.
- قوطی خالی کنسرو و مانند آن را خوب فشرده کنید تا جای کم‌تری در کوله‌پشـتی بگیرد.

حافظ محیط زیست باشیم

- در میان برنامه‌های فردی، دوستانه و گروهی خود حتماً برنامه‌ی پاکسـازی مسیری را به عهده بگیرید و سعی کنید دیگران را تشویق به این کار کنید.
- زباله‌هـای خود را حتماً پاییـن بیاورید، حتی اگر در آن محیط جایی برای انباشـت زباله وجود داشته باشد یا هزینه‌ای هم از این بابت یا با عناوین مختلف از شما گرفته باشند. بدانید که خارج کردن زباله‌های شما از محیط در درجه اول زمان‌بر است و مدتـی که در طبیعت باقـی می‌ماند تاثیر منفی خـود را می‌گذارد و در درجـه‌ی بعد هزینه زیاد آن اسـت که می‌تواند در جاهای بهتری مصرف شـود. علاوه بر آن مقدار قابل توجهی توسط باد و حیوانـات منطقه به اطراف پراکنده می‌شـوند.
- به دوسـتانی کـه تازه به جمـع طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان پیوسـته‌اند و اهمیـت این موضوع را نمی‌داننـد دوسـتانه تذکر دهیـد. حتی برای جمع‌آوری و حمل زباله به آن‌ها کمک کنید. قطعا از این اقدام نتیجه مثبت می‌گیرید.
- همیشـه در مسـیر پاکوب حرکـت کنید و از چیدن گل‌ها و لگدکوب کردن گل‌ها و گیاهان و شکستن شاخه‌های سبز درختان خود داری کنید. لانه‌ی پرندگان و جانداران دیگر را خراب نکنید و به تخم یا جوجه‌ی آن‌ها دست نزنید و جانورانی مانند لاک پشت را جابه‌جا و اذیت نکنید.





پیدا کردن غذا در طبیعت

بیشتر کوه‌پیمایان، به دنبال مصرف غذاهای طبیعی هستند و آن را تجربه‌ای خوب می‌دانند، اما آن‌ها منابع مناسبی برای تغذیه نیستند. برای یافتن این غذاها، باید از محل رشد آن‌ها باخبر باشید و بتوانید آن‌ها را تشخیص دهید. دقت کنید اگر می‌خواهید در طبیعت به دنبال غذا بگردید، مراقب باشید که فقط در هنگام برداشت محصولات زراعی این کار را انجام دهید.

گیاهان خوراکی

انواع میوه‌های توتی‌شکل و بوته‌ای، در تابستان در چمنزارها و جنگل‌ها می‌رویند. آن‌ها را در یک بطری آب جمع کنید و همراه با صبحانه بخورید. بسیاری از گیاهان - یا به طور کامل یا بخشی از آن‌ها - قابل خوردن است. می‌توانید والک، پیازچه، پونه و تره کوهی را از کناره‌ی جویبارها بچینید و بعد از شستشوی کامل به عنوان چاشنی همراه با غذا میل نمایید. قارچ‌های خوراکی، منبع غذایی خوبی هستند که می‌توانید به غذای خود اضافه کنید، اما قبل از آن مطمئن شوید که می‌توانید آن‌ها را از یکدیگر تشخیص دهید. قارچ‌های مورکلای، سفید و چتری هستند و عمومیت بیشتری دارند و البته به راحتی شناخته می‌شوند. اما حتی اگر ذره‌ای شک دارید، آن‌ها را نخورید. به عنوان یک قانون باید بگوییم هر چیزی را که به طور کامل نمی‌شناسید، نخورید.

چاشنی غذا

می‌توانید این گیاهان را به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید. حتماً با محلول ضد عفونی‌کننده آن‌ها را خوب بشویید.



پیازچه



تره کوهی



پیازچه



پونه کوهی



تمشک



زرشک



توت‌فرنگی



ازگیل



زالزالک

میوه‌های بوته‌ای

این نوع میوه‌های خوراکی، ترش، شیرین، آبدار و سرشار از ویتامین هستند. شاخه‌های برخی از آن‌ها مانند تمشک و زرشک، تیغ‌دار است. بنابراین مراقب آسیب‌دیدگی بدن و لباس خود باشید.

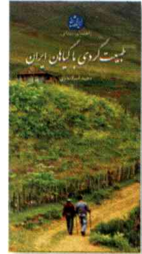




▲ گل گاوزبان



چای کوهی ◀





▲ آویشن



بومادران ◀

▲ کتاب طبیعت‌گردی با گیاهان ایران، اثر مجید اسکندری از انتشارات ایران‌شناسی، بیش از ۷۰۰ نوع از گیاهان دارویی، صنعتی، خوراکی، سمی و زینتی از سرتاسر ایران را معرفی کرده تا مورد استفاده‌ی عموم علاقمندان به طبیعت و محیط زیست باشد.

دمنوش‌های گیاهی ▲

این گیاهان در قسمت‌های مختلف کوه‌های ایران یافت می‌شوند. می‌توانید آن‌ها را در اردوگاه به جای چای، دم کرده و میل نمایید. با مراجعه به کتاب‌های تخصصی فواید هر کدام را بشناسید و با توجه به مزاجتان از آن‌ها استفاده کنید. می‌توانید چند مورد از آن‌ها را با هم ترکیب نمایید. پیشنهاد می‌شود خشک‌شده‌ی این گیاهان را از عطاری تهیه نمایید و همیشه در کوله‌ی خود داشته باشید.



انار وحشی میانکاله ◀



▲ انگور



انجیر کوهی ◀



▲ آلوچه



گلابی جنگلی ◀



▲ بلوط

میوه‌های درختی ▲

معمولاً در مسیرهای جنگلی که در بخش‌های مختلف کشورمان پراکنده هستند، کمابیش به میوه‌های درختی برمی‌خوریم. انواع آلوچه، سیب، گلابی، انار، انگور و انجیر جنگلی و بلوط و مانند آن به صورت خودرو می‌رویند. اگر در خوردن آن‌ها زیادروی کنید و شستشوی لازم در آن‌ها صورت نگیرد، احتمال ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شدت می‌گیرد.



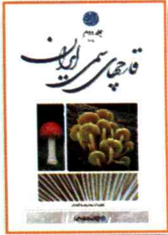
▲ قارچ کوهی

قارچ‌های خوراکی

قارچ‌های خوراکی در فصل بهار در برخی نقاط کوهستان می‌رویند. این قارچ‌ها معمولاً بعد از بارندگی‌ها همراه با رعد و برق سر از خاک برمی‌دارند و لایه‌ای از خاک روی آن‌ها را می‌پوشانند. به همین خاطر، پیدا کردن آن‌ها نیازمند مهارت است. می‌توانید از افراد بومی و محلی بپرسید که کدام قسمت منطقه‌ی آن‌ها قارچ‌خیز است. توجه داشته باشید که برخی از قارچ‌ها سمّی و خطرناک هستند. قبل از استفاده، از خوراکی بودنِ قارچ اطمینان حاصل کنید. کتاب قارچ‌های سمّی که توسط انتشارات ایران‌شناسی به چاپ رسیده است، شما را در شناسایی قارچ‌های سمّی یاری می‌کند.



▲ قارچ مورکلای



برگ گیاه ریواس خوراکی نیست، هنگام چیدن گیاه، برگ آن را دور بریزید تا فضای کم‌تری را در کوله‌ی شما اشغال کند.



قسمت‌های خوراکی گیاه ریواس که مزه‌ی آن‌ها با هم، کمی متفاوت است. هنگام چیدن گیاه، سعی کنید آن را از ریشه جدا نمایید.

ریواس

می‌توانید از اواسط فروردین تا اواخر اردیبهشت، این گیاه را در بخش‌های مختلفی از طبیعت و ارتفاعات ایران مشاهده کنید. مزه‌ی ترش این گیاه، علی‌رغم جذابیتی که دارد، می‌تواند باعث افت فشار خون شما شود. بنابراین در میزان خوردن آن احتیاط کنید. اگر زمان و موقعیت به شما اجازه می‌دهد، مقداری از آن را بچینید و به منزل بیاورید. در این فصل، آبگوشت و خورش ریواس، غذای مورد علاقه‌ی برخی از طبیعت‌گردان است.



▶ خورش ریواس





▲ اسپند

این گیاه غیرخوراکی است ولی سوزاندن دانه‌های سیاه و کوچک آن، علاوه بر ایجاد بوی مطبوع، خاصیت ضد عفونی‌کننده هم دارند. این گیاه بیشتر در بیابان‌های کم‌آب رشد می‌کند و در ارتفاعات به سختی دیده می‌شود.



اول گیاه را امتحان کنید.

آزمون خوراکی بودن گیاه، تنها برای مواقع ضروری است. برای تست، حداقل به ۲۴ ساعت زمان نیاز دارید. همه‌ی اجزای گیاه باید در این تست امتحان شوند.
❶ گیاه را بو کنید تا ببینید بوی تند یا اسیدی می‌دهد یا نه. ❷ گیاه را به پوست خود بچسبانید و ۱۵ دقیقه صبر کنید، ببینید آیا بدنتان دچار خارش می‌شود یا نه. ❸ تا ۸ ساعت از خوردن آن خودداری کنید. ❹ برای اینکه ببینید خاصیت سوزش دارد، آن را به مدت ۳ دقیقه روی لب‌ها و ۱۵ دقیقه روی زبانتان قرار دهید. ❺ مقدار کمی از گیاه را گاز بزنید و ۱۵ دقیقه در دهان خود نگه دارید. ❻ اگر هیچ حس سوزش یا ناراحتی احساس نکردید، آن را قورت دهید و ۸ ساعت صبر کنید. ❼ اگر هیچ عکس‌العمل خطرناکی دیده نشد، مقدار کمی از گیاه را بخورید و ۸ ساعت دیگر صبر کنید. ❽ اگر عکس‌العمل خطرناک دیگری مشاهده نشد، می‌توان گفت شاید گیاه برای خوردن ایمن باشد، آن هم فقط توسط همان فرد.

گیاه را بشکنید تا باز شود و آن را بو بکشید.



تست خوراکی بودن

انواع سمی از این نوع گیاه وجود دارد.



گیاه با دماغه‌ی طوماری

گیاهان غیرخوراکی

هرگز غذاهایی را که در طبیعت پیدا می‌کنید و شناخت کاملی از آن‌ها ندارید، نخورید. به خاطر داشته باشید برخی از این گیاهان تنها در دوره‌ی خاصی از رشد خود خوراکی هستند. هرگز میوه‌ی تخم سفید نخورید، تقریباً همه‌ی انواع آن سمی هستند.
اگر می‌خواهید گیاهان طبیعی بخورید، ویژگی‌های خاص و محل رویش آن‌ها را همراه با ظاهری سمی که می‌توان آن‌ها را با هم اشتباه گرفت، به خاطر بسپارید. می‌توان به راحتی قارچ‌های سمی و خوراکی را با هم اشتباه کرد که موجب مرگ حتمی می‌شود. قارچی را که شبیه قارچ چمنزار است، ولی در جنگل می‌روید، نخورید. قارچ‌های خوراکی چمنزار در چمنزار می‌رویند. اما قارچ‌های سمی که ظاهری مشابه آن دارند، در جنگل رشد می‌کنند.

ماهیگیری

می‌توانید از دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و دریاها، شام خوشمزه‌ای فراهم کنید. اگر می‌خواهید برای شام، ماهی تازه میل کنید، روزها را کوه‌پیمایی کنید تا بتوانید در جای مناسب توقف نموده و ماهی تازه بخورید. بعد از اطمینان از آلوده نبودن آب منطقه و اطمینان از اینکه در زمان یا مکان ممنوعیت صید ماهی قرار ندارید، با روش‌هایی که می‌شناسید چند ماهی صید کرده و نوش جان کنید. البته این کار بسته به اقبال و مهارتی که دارید، ممکن است کم یا زیاد طول بکشد.



صدف

کاملاً سمی. تحت هیچ شرایطی آن را لمس نکنید.



قارچ مرگ

بیشتر انواع این میوه سمی هستند، بنابراین نباید از آن بخورید.



یک نوع میوه‌ی تخم سفید

▲ **گیاهان سمی**
بسیاری از گیاهان سمی در مناطق گرم، شبیه به انواع خوراکی آن‌ها هستند. بنابراین در این مناطق از هر نوع گیاهی بپرهیزید، مگر اینکه مطمئن باشید.



اردو زدن با حداقل تأثیر روی طبیعت

هم‌زمان با گسترش کوه‌پیمایی در بین مردم، محیط زیست هم از این پدیده تأثیر می‌پذیرد. در برخی مناطق به دلیل استفاده‌ی بیش از حد، مناظر طبیعی از بین رفته و منابع آب، آلوده شده‌اند. به این هشدارهای کلی دقت کنید تا هیچ اثری بر محیط اطراف خود نگذارید. حتی اگر در مسیری مبلغی به عنوان جمع‌آوری زباله یا عناوین دیگر از شما دریافت می‌کنند، حتماً زباله‌های خود را برگردانید. تنها چیزی که از طبیعت برمی‌دارید، عکس باشد و تنها چیزی که جا می‌گذارید، جای پایتان.

تکنیک‌های کاربردی

ضروری است از طبیعت طوری استفاده کنیم که کم‌ترین تخریب را روی آن داشته باشیم. اگر وضعیت فعلی برای آن‌ها مناسب نیست، همه چیز را به شکل اولیه برگردانید. چیزهایی که باید به آن‌ها توجه بیشتری داشته باشید، سیستم فاضلاب، مراعات بهداشت، تولید زباله‌ی کم‌تر و رهانکردن آن در طبیعت و جلوگیری از به‌هم‌ریختگی محل استراحت است. استفاده‌ی بیش از حد از آتش نیز اثرات مخرب زیادی به همراه دارد، مخصوصاً در مناطقی که چوب کمیاب است.

توجه به محیط زیست

برای اینکه کم‌ترین اثر را روی محیط اطراف خود بگذارید، قبل از حرکت، اطلاعاتی درباره‌ی مسیر و مقصد خود کسب کنید. ببینید چه زمانی از سال، مسیر مملو از گردشگران مختلف است و سعی کنید در آن نزدیکی مسیری مشابه این مسیر اما خلوت‌تر بیابید. به عنوان مثال، در کشور ما در تعطیلات نوروز یا تعطیلات چندروزه‌ی سال، جمعیت زیادی به سمت سواحل شمالی کشور رهسپار می‌شوند. این موضوع علاوه بر اینکه تبعات خسته‌کننده‌ای مانند ترافیک و شلوغی را در پی دارد، تأثیر مخربی بر محیط زیست می‌گذارد. صحنه‌ی زباله‌های تلمبار شده در سواحل خزر و شهرهای شمالی کشور را حتماً دیده‌اید. می‌توانید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در ایام شلوغ به شهرهای دیگر ایران سفر کنید که جذابیت آن‌ها کم‌تر از شمال کشور نیست. اگر به هر دلیل، نمی‌خواهید شمال را از دست بدهید، حداقل از ییلاق‌ها، روستاها و جاذبه‌های گردشگری بین راه استفاده نمایید. به عنوان مثال، از شهر تهران تا شهر آمل که یکی از چهار راه اصلی دسترسی به شمال

مناطق استراحت با اثرپذیری کم

اردو زدن در جایی که پوشش گیاهی زیادی دارد، باعث تخریب محیط زیست می‌شود. تا حد ممکن چادر خود را جایی برپا کنید که کم‌ترین آسیب را به آن منطقه وارد نمایید. معمولاً در مسیرهای کوه‌پیمایی مکان‌های مشخصی برای اردو زدن وجود دارد که با سنگ‌چین مشخص شده است. تصویر زیر مربوط به اردوگاه شب‌مانی بین کمان‌کوه و آزادکوه در البرز مرکزی است که با سنگ‌چین مشخص شده است.







▲ **از مناطق علامت‌گذاری شده، خارج نشوید.** گردشگران بسیاری در مناطق شناخته‌شده‌ای هستند که روی طبیعت اثر مخرب می‌گذارند. در مسیر عمومی باقی بمانید و از آن تخطی نکنید.

کشور است و سالانه میلیون‌ها نفر از این مسیر خود را به شهرهای شمال کشور می‌رسانند، ده‌ها جاذبه‌ی طبیعی و فرهنگی گردشگری وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها بهره‌مند گردید.

برای اطلاعات بیشتر از جاذبه‌های این مسیر به کتاب «جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز» از انتشارات مهرسا مراجعه نمایید.

با گروه‌های کوچک کوه‌پیمایی همراه شوید تا اثر کم‌تری بر محیط بگذارید. زمانی که در حال حرکت هستید، از مسیر پاکوب جدا نشوید و برای استراحت بین راه بایستید. این کار باعث کاهش اصطکاک و حفظ پوشش گیاهی می‌شود. در زمین‌های باتلاقی یا گِل‌آلود، راهی را در اطراف آن بیابید و به مسیر خود ادامه دهید، در غیر این صورت سعی کنید توقف کنید. این کار

تمیز کردن محل استراحت

مناطقی که بیشتر برای استراحت مورد استفاده قرار می‌گیرند، در معرض نابودی هستند. سعی کنید این مناطق را از شرایط قبلی آن‌ها تمیزتر نگه دارید و همه‌ی وسایل غیرضروری را از آن محل دور کنید. اگر حلقه‌ی آتش درست می‌کنید، جای علف را با پوشش چمنی پر کنید تا آن منطقه را به شرایط اولیه بازگردانید. اگر از اجاق آتشی که موجود است، استفاده می‌کنید، هر چیز اضافی را از آن پاک کنید و مطمئن شوید هیچ پسماند غذایی در آتش باقی نماند. نواحی اطراف آن را تمیز و سپس محل را ترک کنید.

باعث می‌شود در باتلاق‌های ناشناخته و در نقطه‌ی کور گیر نیفتید. همیشه چادر خود را به زمین یا سطحی ثابت، محکم ببندید.

به قوانین، مخصوصاً قوانین مربوط به عبور یا استفاده از آتش توجه کنید. همیشه از قوانین مربوط به استفاده از آتش در اردوگاه‌ها پیروی نمایید. به جای روشن کردن آتش، از اجاق استفاده نمایید و در مناطقی مانند صحراها و دشت‌های مرتفع، هرگز آتش روشن نکنید. هیچ‌وقت در آب و هوای خشک، وقتی باد شدیدی در حال وزیدن است، آتش درست نکنید. هرچه با خود آورده‌اید، حتی زباله‌ها را از آن محل دور کنید. هر زباله‌ی پنهانی هم که در آن منطقه بماند، توسط حیوانات یافت و به اطراف پرت می‌شود.

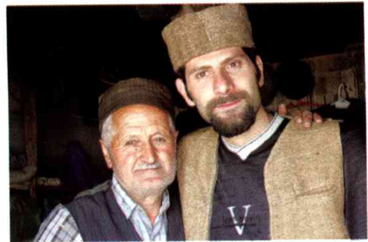
آثار قدیمی مناطق مختلف مانند تابلوی راهنمای قدیمی، کوزه‌ی شکسته یا هرچیز دیگری که ممکن است پیدا کنید را با خود به خانه نبرید. بعضی از این آثار باید در جای خود باقی بمانند تا مورد استفاده‌ی گردشگران یا دانشمندان قرار گیرند.

مناطق دوردستی که به آنجا سفر کرده‌اید، محل سکونت حیوانات است، بنابراین در مسیر جانوران شکاری یا در نزدیکی منابع آبی که از آن استفاده می‌کنند، اردو نزنید (مخصوصاً در مناطق خشک). هرگز به حیوانات آن مناطق غذا ندهید، چون ممکن است غذایی که انسان استفاده می‌کند، برای آن‌ها خطرناک یا برای آن منطقه آفت‌زا باشد. حتی ممکن است از غذای غیرطبیعی که انسان‌ها به آن‌ها داده‌اند مریض شوند. البته حیوانات به طور غریزی غذای خود را تشخیص می‌دهند و آنچه برایشان مضر باشد، نمی‌خورند. اما اگر بخواهید حقوق حیوانات را به طور کامل رعایت کنید، باید احتیاط‌های لازم را در این زمینه انجام دهید. این را هم بدانید رعایت حقوق حیوانات در بعضی مناطق ایجاب می‌کند به آن‌ها غذا دهید، مانند ریختن خرده‌نان‌های ته سفره برای پرندگان.



آداب و رسوم محلی

زمانی که برای کوه‌پیمایی به کشورهای دیگر یا منطقه‌ای دورتر از محل سکونت خود می‌روید، سعی کنید آداب و رسوم آن منطقه را یاد بگیرید تا رفتار نابهنجاری از شما سر نزند. اهمیت این امر مخصوصاً در کشورها یا مناطقی که عقاید مذهبی خاصی دارند، بیشتر است. زمانی که در محدوده‌ی ملک شخصی یا در محدوده‌ی کاری افراد بومی حرکت می‌کنید، به صاحبان آن احترام بگذارید، از مسیر منحرف نشوید.





شکار

شکار گزینه‌ی مناسبی برای کوه‌پیمایان نیست. شکار زمان خودش را می‌خواهد که با برنامه‌ی کوه‌پیمایی هم‌خوانی ندارد. نمی‌توانید وقتی کوله به دوش دارید، به دنبال طعمه‌تان بگردید و امیدوار باشید که به اردوگاه بعدی برسید. گذشته از این، شکار بین کوه‌نوردان کار پسندیده‌ای نیست. ضمن اینکه قواعدی در مناطق مختلف برای شکار وجود دارد که رعایت آن بر همه لازم بوده و تخطی از آن ممکن است برایتان دردسرساز شود و برنامه‌تان را به هم بزند. در بین کوه‌نوردان، شکار فقط زمانی انجام می‌شود که هیچ منبع غذایی سالمی پیدا نشود و جانتان در خطر باشد.

موارد ضروری در کوه‌پیمایی

آب را پاک نگه دارید.

در مسیرهای طولانی، مشکل می‌توانید هم خودتان و هم محیط اطراف را تمیز نگه دارید.

- از مواد شوینده‌ی تجزیه‌پذیر استفاده کنید.
- از حمام‌های طبیعی مانند رودخانه‌ها و دریاچه‌ها بهره ببرید، اما هرگز در برکه‌هایی که دیگران از آب آن مصرف می‌کنند، حمام نکنید. سعی کنید آب را قورت ندهید، شاید آلوده باشد.
- زمانی که از صابون استفاده می‌کنید، آب را از منبع آب در بطری‌هایی بریزید و با خود ببرید تا از آن برای شستشو استفاده کنید. بنابراین صابون به داخل آب وارد نمی‌شود. آبی را که برای شستشو استفاده کرده‌اید، روی سطح وسیعی از زمین پخش کنید تا اثر کم‌تری بر محیط زیست داشته باشد.

توالت‌های صحرایی و بهداشت شخصی

با انجام کارهایی ساده می‌توانید پاکیزگی آن منطقه را حفظ کنید.

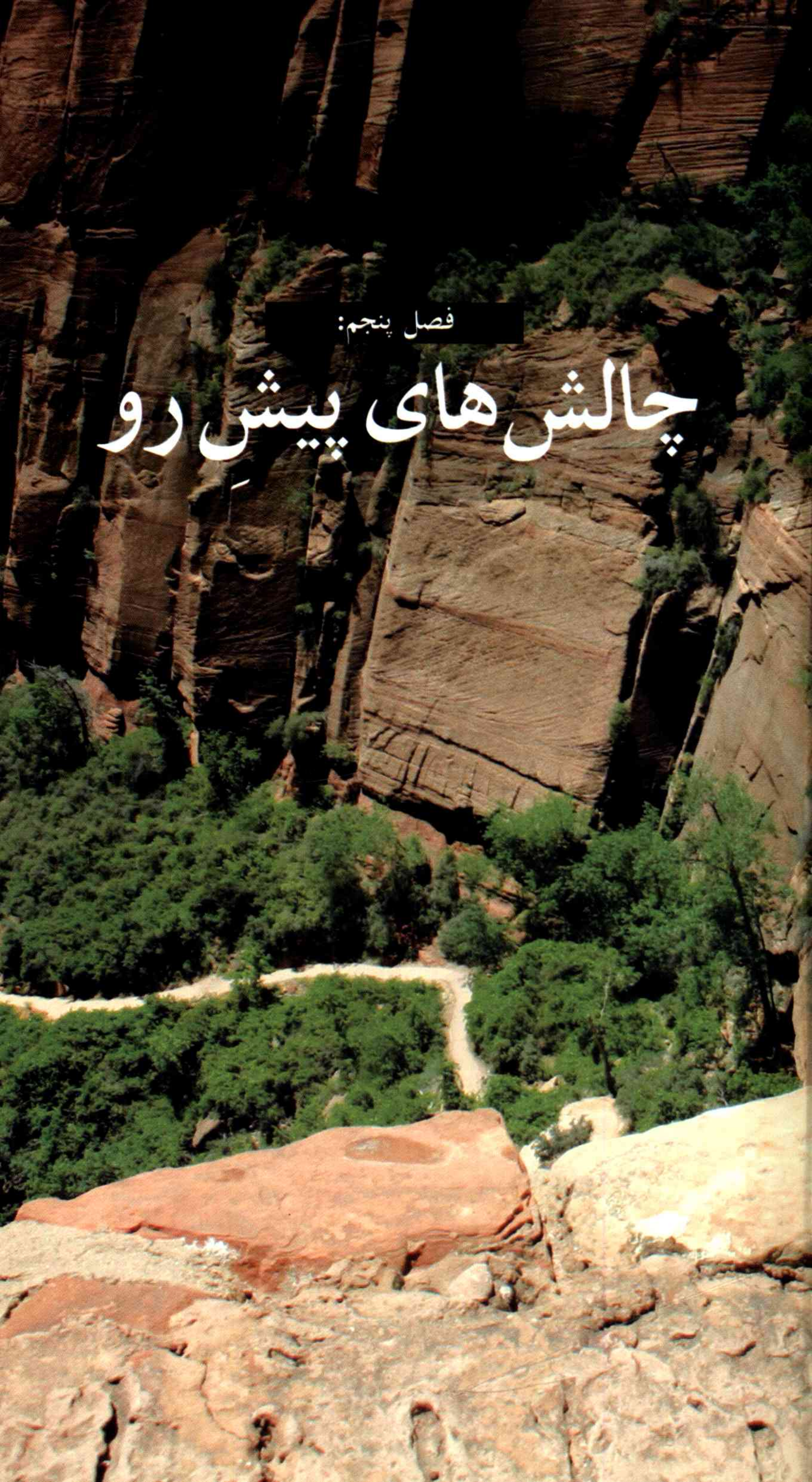
- زمانی که در گروه‌های کوچک حرکت می‌کنید، هر فرد باید چاله‌ای ۱۵ سانتی‌متری حفر کند و همراه خود آب و دستمال کاغذی داشته باشد. این چاله باید بعد از هر بار استفاده با خاک پر شود. فاصله‌ی این چاله از هر منبع آب، باید ۹۰ متر باشد.
- گروه‌های بزرگ‌تر می‌توانند از توالت‌های صحرایی به صورت اشتراکی استفاده کنند. حفره‌ای با حداقل ۹۰ متر دورتر از هر منبع آب، پایین دست محل اردوگاه و خلاف جهت باد نسبت به چادرها درست کنید. با استفاده از صخره‌های طبیعی منطقه با شاخ و برگ و گیاهان اطراف، حصاری دور آن ایجاد کنید تا حریم شخصی به وجود آید. بعد از هر بار استفاده، روی آن خاک بپاشید تا جلوی بوی بد را بگیرد و مانع جمع شدن حشرات شود. اگر در منطقه‌ی برفی چادر زده‌اید، رعایت نکته‌ی بالا را به همه‌ی هم‌نوردان خود تأکید کنید تا فقط در محل تعیین شده قضای حاجت کنند. شاید به دلیل کمبود آب مجبور شوید برف را ذوب کنید. در این صورت است که دلیل این تأکید را متوجه می‌شوید.
- باید وسایل بهداشت فردی را که استفاده شده‌اند، در کیسه‌های زیپ‌دار قرار دهید تا بعد از اینکه آن منطقه را ترک کردید، آن‌ها را دور بریزید.

عکاس: علیرضا صالحان

منطقه‌ی سوباتان







فصل پنجم:

چالش های پیشِ رو

ساخت سریع یک پناهگاه

اینکه چگونه بتوانید با شرایطی که در مسیر با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید کنار بیایید، نشانه‌ی میزان انعطاف‌پذیری و مهارت شماست. مهارت یعنی توانایی به کار بردن دانش و تجهیزات در شرایط غیرمنتظره. بنابراین همان‌طور که تجربه کسب می‌کنید، اعتقاد پیدا خواهید کرد که می‌توانید نیازهای خود را برطرف نمایید.

سپری کِردن شب در فضای باز

طوفان شدید و ناگهانی، بیماری، جراحت یا اتفاقی نادر که در آن به طور کامل گم شده‌اید و نمی‌توانید مسیر برگشت را بیابید و بسیاری از موارد دیگر، باعث می‌شوند مجبور شوید ناخواسته شب را در فضای باز بگذرانید. دانستن اینکه چگونه سرپناهی امن و سریع بیابید یا آن را خیلی زود آماده کنید، به این معنی است که مکانی امن خواهید داشت و می‌توانید شب را در آن سپری کنید تا منتظر کمک بمانید یا اینکه تا صبح صبر کنید. اگر زخمی شده‌اید و نمی‌توانید به راه خود ادامه دهید، ممکن است مجبور شوید برای کمک خواستن، علامت بفرستید.

از عوارض طبیعی استفاده کنید.

ساده‌ترین راه این است که کیسه‌خواب و تشک خود را روی زمین و در مکانی سرپوشیده پهن کنید. اگر روی تپه هستید، پایین بیایید. به دنبال تعداد زیادی درخت، سنگ بزرگ یا دیوار سنگی (به عنوان حفاظ استحکامی) باشید تا جلوی باد را بگیرد. دوردست‌ها را نگاه کنید تا شاید یک سرپناه بین‌راهی یا آلونک بیابید.



پناه گرفتن زیر درخت ▲

درختان همیشه‌سبز، بیشتر از هرچیزی شما را در برابر باران محافظت می‌کنند. به دنبال تعداد زیادی از این درختان باشید، اما مطمئن شوید کیسه‌خوابتان در برابر زمین خیس ایمن باشد یا زیرانداز عایقی داشته باشید.

سرپناه موقت

می‌توانید با شاخ و برگ مرده‌ی درختان، یک سرپناه موقت ایجاد کنید. اگر امکان دارد، از تکه‌ی بزرگ درختان برای بدنه‌ی اصلی این سرپناه استفاده کنید. شاخه‌های بزرگ را روبه‌روی هم به یکدیگر تکیه دهید و به تکه‌ی اصلی بچسبانید تا بتوانید از زیر آن سینه‌خیز حرکت کنید. شاخه‌های کوچک‌تر را به صورت عمود بر شاخه‌های بزرگ‌تر قرار دهید تا فضای خالی را پر کنید. می‌توانید به جای اینکه شاخه‌های کوچک را بینِ شاخه‌های بزرگ به شکل تار و پود قرار دهید، آن‌ها را با طناب ببندید. هرچقدر لایه‌ی برگ‌ها ضخیم‌تر باشد، بیشتر از شما محافظت می‌کند. این نوع سرپناه را به این دلیل که استقامت کمی در برابر باد دارد، در منطقه‌ای سرپوشیده درست کنید. می‌توانید وسایل اضطراری مانند پتوی نجات، کیسه‌های زباله و کاور کوله‌پشتی را روی این سرپناه پهن کنید تا محافظت بیشتری را فراهم نماید. هرچیز به‌دردنخوری مانند مقوای نازک، کیسه‌ی پلاستیکی یا چیزی شبیه به آن، می‌تواند به شما کمک کند. ژاکت بارانی و پُلار خود را بپوشید تا شما را گرم نگه دارد و در برابر باران از شما حفاظت نماید.



▲ سرپناه موقت

ممکن است سرپناهی که به صورت موقت و در شرایط اضطراری ایجاد می‌شود، مجلل نباشد اما پوشش موثری است.

سرپناه برفی

در شرایط اضطراری، زمان کوتاه و انرژی کمی داریم و شرایط نیز دشوار است، بنابراین باید ساده‌ترین طرح را برای یک سرپناه انتخاب کنید. برای جلوگیری از باد، اول آجرهایی از برف درست کنید و آن‌ها را به شکل دیوار درآورید. این دیوار می‌تواند در تقارن با چادر باشد یا به عنوان قسمتی از سرپناه مورد استفاده قرار گیرد. برای ایجاد این سرپناه، برزنت یا پتوی خود را روی سمتِ مخالف باد پهن و آن را با لایه‌ای از برف محکم کنید. در این شرایط بدن در تماس با زمینِ سرد، گرمای خود را از دست می‌دهد، بنابراین در این نوع سرپناه‌ها، تا جایی که ممکن است لایه‌های عایقی مانند لباس، کیسه‌ها، کوله یا شاخه‌ی درختان سبز یا هرچیز قابل استفاده را روی زمین پهن کنید. انواع دیگر سرپناه برف هم وجود دارند:

جان‌پناه گودالی و سقف‌دار

یک چاله در برف حفر کنید. سپس از کیسه‌ی زباله یا پتوی نجات به عنوان سقف استفاده کنید. مطمئن شوید که روزنه‌ای را برای گردش هوا باقی گذاشته‌اید. می‌توان این سرپناه را در شب‌های صاف استفاده کرد، اما زیر بارش باران یا برف، این کار را انجام ندهید، زیرا ممکن است سقف فروبریزد.



شاخه‌ی پربرگ و پایین آمده، سقف را شکل می‌دهد.

گودال درختی

معمولاً زیر درختان مخصوصاً کاج، گودال‌های طبیعی ایجاد شده‌اند. شاخه‌های پایین آمده که روی گودال را پوشانده‌اند، تقریباً سقفی را شکل داده که مانع از تأثیر باد و برف می‌شوند. این وضعیت یک سرپناه موقتی را به وجود می‌آورد.

گودال زیرِ درختان، سرپناه را شکل می‌دهد.

غار برفی

می‌توان در کپه‌ی بزرگی از یخ، حفره‌ای به شکل غار ایجاد کرد. از قسمت پایین کپه‌ی برف شروع به کندن کنید و به سمت بالا قوس بردارید تا همانند تصویر، شکل اتاقکی برای خوابیدن ایجاد کنید. راه ورودی پشت سر خود را با برف بپوشانید. حفره‌ای باریک در بالای این اتاقک برای گردش هوا ایجاد کنید. این کار مانع از این می‌شود که در هنگام تنفس، به واسطه‌ی هوای گرمی که از دهان شما خارج می‌شود، برف آب شود و روی سر شما بریزد.



ارسال علامت برای درخواست کمک

دقت کنید که فاصله‌ی شما تا تیم‌های نجات‌دهنده به اندازه‌ای نباشد که نقطه‌ی دید نداشته باشید. سعی کنید از مسیر تا محل سرپناه خود را با وسایل رنگی علامت‌گذاری کنید.

آتش روشن کنید: دودی که از آتش بالا می‌رود، اگر در فضای باز باشد، به راحتی قابل رؤیت است. از چوب یا گیاه مرطوب استفاده کنید و روی آتش قرار دهید تا دود بیشتری ایجاد کند.

استفاده از آینه: آینه را در جهت نور خورشید قرار دهید. سپس آن را به عقب و جلو کنید تا نوری که از آن منعکس می‌شود، از موقعیت‌های مناسب دیده شود. اگر از آن حوالی هواپیما رد می‌شود، نور آینه را به سمت آن بگردانید.

وسایل نارنجی قابل رؤیت: رنگ نارنجی و شماره‌ی ۳، هر دو علائم کمک هستند. وسایل نارنجی خود را در فضای باز کنار هم بچینید یا سه کپه از آن‌ها را در کنار هم قرار دهید.

علامت‌هایی را روی زمین ایجاد کنید: با شاخه‌ی درختان، سنگ و وسایل رنگی خود، روی زمین علامت بکشید. علامت‌هایی که در سطح بین‌المللی برای خلبانان قابل تشخیص هستند، عبارتند از: "I" (حرف انگلیسی) برای نشان دادن جراحت سنگین و منظور از "F" (حرف انگلیسی) این است که به غذا و آب نیاز دارید.

سوت زدن: با انجام سه سوت کوتاه، سه سوت بلند و در نهایت سه سوت کوتاه، به نیروهای ویژه علامت می‌دهید. این روش را بارها تکرار کنید.

یافتن آب

در دسترس بودنِ آب تازه‌ای که قابل آشامیدن باشد، برای سلامت بدنتان و صد البته برای بقای شما ضروری است. همیشه قبل از حرکت، پاکیزگی منابع آب آن مناطق را بررسی کنید. زمانی که در حال حرکت هستید، باید در هر موقعیتی آب بنوشید، حتی اگر تشنه نباشید. کمی بیشتر از مقدار مورد نیاز خود، آب همراه داشته باشید.

حمل آب

مقدار آبی کَه نیاز خواهید داشت به مسیر و شرایط آب و هوایی بستگی دارد، اما یک لیتر آب برای یک یا دو ساعت کوه‌پیمایی در روز کافی است. برای مسیرهای طولانی‌تر باید مقدار بیشتری آب همراه خود داشته باشید. اما این کار عملی نیست و باید در بین راه به دنبال منابع آب بگردید. دقت کنید هر آبی که بخواهید بنوشید باید اول تصفیه شده باشد.

منابع طبیعی آب

آبراهه‌های فصلی توسط گیاهان مشخص می‌شوند. هرچقدر گیاهان ضخیم‌تر و سبزتر باشند، شانس پیدا کردنِ آب بیشتر می‌شود. در مناطق خشک، منطقه‌ی کوچکی از گیاهان سبز که به صورت خطی کنار هم قرار گرفته‌اند، نشان‌دهنده‌ی منبع آب فصلی است. درخت بید و چوب‌پنبه، گیاهانی هستند که به آب فراوانی نیاز دارند. بنابراین حجم زیادی از چوب‌پنبه، نشانه‌ی اطمینان‌بخشی بر وجود آب است. معمولاً می‌توانید زمین خنکِ زیر درخت بید را بکنید تا به آب برسید.

اگر به منبع آب فصلی رسیدید که خشک شده است، تصور نکنید که در تمام طول دوره خشک باقی می‌ماند. مسیر رودخانه را به سمت پایین ادامه دهید تا شاید گیاهان پرآب‌تری در آنجا بیابید. به دنبال سطوح گِل‌آلود باشید و زیر سنگ‌ها را بگردید. شاید سنگ‌ها به واسطه‌ی سایه‌ای که ایجاد کرده‌اند، مانع از تبخیر زودرس شوند. اگر آن منطقه خیس به نظر می‌رسد، زمین را بکنید. ممکن است با چندین سانتی‌متر کندن یا رد شدن از این سطح خاک، به آب برسید.

ممکن است آب را در شکاف بین سنگ‌ها بیابید، مخصوصاً اگر در سمت شمالِ تپه باشند. برکه‌ها معمولاً در نقشه علامت‌گذاری می‌شوند. از طرفی می‌توانید از طریق حیوانات به آب برسید. آن‌ها به آب وابسته‌اند، بنابراین به دنبال مسیر حرکت حیوانات بگردید. ممکن است در مناطق خشک شما را به منبع آب هدایت کنند.

منابع مصنوعی آب

علاوه بر علائم طبیعی برای رسیدن به منابع آب، می‌توانید از روی شواهدی از جمله چشمه یا آسیاب آبی، پی به وجود آب ببرید. انسان‌ها نمی‌توانند در منطقه‌ای که هیچ آبی یافت نمی‌شود، زنده بمانند. بنابراین اگر در نقشه ساختمان‌هایی را می‌بینید، به طور قطع منبع آبی هم در آن منطقه وجود دارد، حتی اگر در حال حاضر خالی از سکنه باشند. با این حال به یاد داشته باشید که چشمه‌هایی که در بیابان دیده می‌شوند، ممکن است خشک یا پر شده باشند. این احتمال هم وجود دارد که این منابع آلوده باشند.

یافتن منبع آب
گیاهان آب‌دار علائم خوبی برای یافتن منابع آب در مناطق خشک به حساب می‌آیند. درختانی از جمله چوب‌پنبه، بید و توسکا به مقدار زیادی آب نیاز دارند و معمولاً در نزدیکی منابع همیشگی آب رشد می‌کنند.

تقطیر آب

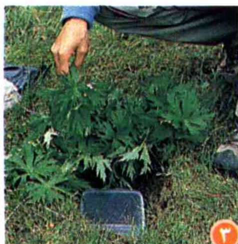
در این روش از وسیله‌ی تقطیر استفاده می‌کنیم که از دو واقعیت علمی نشأت می‌گیرد. اول اینکه گیاهان از طریق برگ‌های خود، بخار پس می‌دهند. دوم اینکه تفاوت دما بین دو سطح، باعث تبدیل بخار آب به قطرات آب می‌شود.



۱ حفره‌ای عمیق ایجاد کنید که بزرگ‌تر از ظرف شما باشد. اگر امکان دارد، خاک نرم را انتخاب کنید. اگر خاک سفت است، از بیلچه‌ی باغبانی استفاده نمایید.



۲ زمانی که عمق حفره به حدود ۶۰ سانتی‌متر رسید، ظرف مناسبی را در انتهای آن قرار دهید. می‌توانید از پیاله، کاسه یا ظرف پلاستیکی استفاده کنید.



۳ اطراف ظرف را با گیاه بپوشانید. هرچقدر حفره‌ی شما بزرگ‌تر و فضای بین ظرف و حفره از گیاهان بیشتری پر شده باشد، تقطیر مؤثرتری خواهید داشت و آب بیشتری به دست خواهید آورد.



۴ روی حفره را با یک کیسه‌ی پلاستیکی بپوشانید و اطراف آن را با سنگ محکم کنید. سنگ کوچکی را در وسط کیسه بگذارید تا مانند قیف عمل کند.



▲ **چگونگی تقطیر**
تقطیر خورشیدی ساده‌ای شبیه به این، با استفاده از گیاهان مختلف، اشعه‌ی خورشید و قوانین ساده‌ی فیزیک، آب تولید می‌کند.

نکات ضروری

ظروف دهان گشاد
می‌توانید با این ظروف از هر نوع منبعی مانند آب‌های کم‌عمق و رودخانه‌ها، آب جمع کنید.

ظروف طبیعی
می‌توانید از برگ‌های بزرگ و ساقه‌های بلند گیاهان توخالی، از جمله نِی برای کشیدن آب از برکه‌ها، استفاده کنید. در استفاده از این وسایل باید کمی صبور باشید. اما به شما اجازه می‌دهد از منابع آب پایین‌تر، آب جمع کنید.

دستمال گردن
اگر عمق آب به اندازه‌ای کم است که نمی‌توانید از بطری استفاده کنید، دستمال تمیزی را روی آب پهن کنید تا مانع از چسبیدن املاح به آب شوید. زمانی که به اندازه‌ی کافی آب را در خود جذب کرد، آن را در بطری بچلانید.

جمع‌آوری آب باران
می‌توانید در دامنه‌ی کوه‌ها از کیسه‌ی برزنتی ضد آب، کیسه‌ی زباله یا زیرانداز استفاده و آن را با حلقه‌های چادر محکم کنید. در میانه‌ی آن سنگی قرار دهید تا آن را به شکل قیف درآورد و باعث شود آب در مرکز آن جمع شود. سپس می‌توانید آب جمع شده را در ظرف بریزید.

به دنبال منابع گیاهی باشید.
در برخی از انواع کاکتوس، آب ذخیره می‌شود. برگ‌های گیاه انجیر هندی که البته خاردار است، قابل جویدن می‌باشد. (اول تیغ‌ها را از روی آن جدا کنید.) با این حال، می‌توانید قسمت ضخیم بدنه‌ی کاکتوس را خرد کنید تا آب به دست آورید. مطمئن شوید که می‌توانید این گیاهان را از انواع سمی آن‌ها تفکیک کنید.

همیشه نی پلاستیکی (نی قابل انعطاف مانند نی آب‌میوه)، در کوله‌ی خود داشته باشید. در این صورت می‌توانید جایی که سطح کمی از آب وجود دارد که نه می‌توانید با دست آب بردارید و نه با لیوان و ظرف دیگری، با خم شدن و استفاده از نی - بدون این‌که نوک نی به کف چاله‌ی آب برسد - سیراب شوید.

شرایط سخت آب و هوایی

بهترین توصیه در موردِ این شــرایط، دوری از آن اســت. البته ممکن است همیشه برای شما مقدور نباشد، مخصوصاً وقتی مسافت زیادی را تا مقصد خود طی کرده یا در مناطق کوهستانی و مرتفع باشید که شرایط آب و هوایی غیرقابل پیش‌بینی است.

کوه‌پیمایی در گرما و شرایط توفانی

وقتــی چرخــه‌ی آب و هوای بــد طولانی می‌شــود و لــذت کوه‌پیمایــی را از شــما می‌گیرد، با چند کار ســاده می‌توانید مانع از وقوع فاجعه شوید. ممکن است باران‌های شدید شــما را خیس کند، رعد و برق شما را بترســاند و رطوبت، انرژی شما را بگیرد. اما دانســتن اینکه چگونه به بهترین شکل سرپناه درست کنید و از عهده‌ی آن برآیید، ایمنی شما را تضمین می‌کند.

باران‌های شدید

اگر در منطقه‌ای حرکــت می‌کنید که این نوع باران‌هــا در فاصله‌ی زمانــی کوتاه رخ می‌دهد، می‌توانید وسایل خود را در زمانی که هوا آفتابی اســت، خشــک کنید. با این حال، ممکن است در برخی مناطق با باران سنگین و طولانی روبه‌رو شوید. می‌توانید از کتابچه‌های راهنما و دفاتر مدیریت محیط زیســت محلــی بفهمید کــه آن منطقه در معــرض آب و هوای غیرقابــل پیش‌بینی یا باران‌های طولانی قرار دارد. آگاه باشید که ممکن اســت یک سمت از رشته کوه بسیار مرطوب و ســمت دیگر بسیار خشک باشد. خودتان را آماده کنید تا برای یافتن شرایط خشک، به سوی مسیر دیگری بروید.

در این شرایط به وسایل بیشتری نیاز دارید تــا بر باران فائق آیید. باید نســبت به آب و هوای متعادل‌تر، لایه‌های گرم بیشتری- که در کوله‌ی ضد آب بســته‌بندی شده‌اند- با خود داشــته باشــید. این وســایل شــامل کلاه بارانــی، روکش محافظ برای نقشــه و یک چادر با سایه‌بان می‌شــود. برای اینکه مطمئن شــوید مکان خشک و گرمی دارید تا شــب را در آن بگذرانید، وســایل خواب خــود را در کیســه‌ی ضد آب قــرار دهید. غذاهای آمــاده‌ای با خود ببریــد که حتی زیر باران هــم بتوانید آن‌ها را برای خوردن آماده کنید. به همراه داشتن پانچوی ضد آب در این آب و هوا حیاتی اســت و این امکان را به شــما می‌دهد تا ضمن انجام تمام فعالیت‌های لازم در این محیط، بدن و وسایل خود را خشک نگه داریــد. باز بودن قســمت پایین پانچو فضا را برای گردش هوا فراهم می‌نماید تا از تعرق و ایجاد رطوبت زیاد در بدن جلوگیری شود. با استفاده از تجربیات گذشته‌ی خود و اطلاعات هواشناسی پیشنهاد می‌گردد در صورت تداوم باران‌های شدید، تا بند آمدن باران در جایی امن پناه بگیرید.



▲ پناه گرفتن در برابر توفان
در توفان‌های شدید از درختان فاصله بگیرید تا شکستن احتمالی شــاخه‌های آن به شما آسیبی نرســاند. اگر در محیط جنگلی و پردرخت قرار داشتید، شاخ و برگ ضخیم و نزدیک به زمین، ســرپناه امنی را در برابر باران و توفان فراهم می‌کنند.



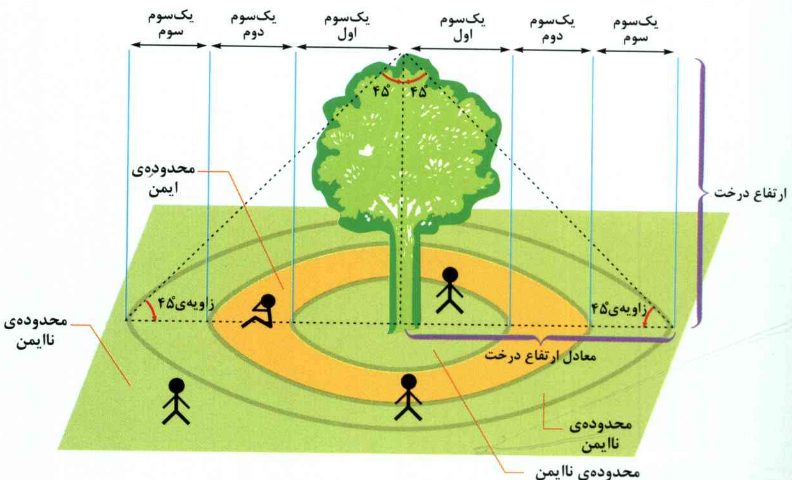
رعد و برق

هنگامی کـه اختلاف بار الکتریکـی در میان ابـر و زمین و یا در میان دو ابـر و یا در میان بخش‌هایـی از یک ابر، بیش از حد معمول آن می‌شود، رعد و برق ایجاد می‌شود. در این حالت، نباید در ارتفاعات کوه‌ها باشید، چون سرپناهی نمی‌یابید. هرچه سریع‌تر به سمت پایین کوه حرکت کنید و به دنبال یک سـرپناه بگردید. انبوه درختان، بهترین سـرپناه طبیعی است. هرچقدر این سرپناه ضخامت بیشتری داشته باشـد، سـطح امنیت بالاتری خواهید داشت. وقتـی درختـان زیـادی وجود دارنـد، زیر کوتاه‌تریـن درخت بایسـتید. هرگز زیرِ یک درختِ تنها نایسـتید. ممکن اسـت همین یک درخـت، به عنوان رسـانای رعد و برق عمل کنـد. اگر در نزدیکی مـا یک درخت بلند و تک وجود داشت، حتماً مطابق شکل، در قسـمت ایمن مخروط امنیت (منطقه‌ی زردرنگ) قرار بگیرید.

از لبه‌هـا و پرتگاه‌ها دوری کنید. روی قله و مکان‌های مرتفع نایستید و در داخل دره‌ها پنـاه بگیرید. اگـر داخل چادر هسـتید، به میله‌ی وسط چادر نچسبید. داخل جان‌پناه یا خـودرو، جاهای امنی هسـتند. غارهای کوتـاه، لبه‌ی گودال‌ها یـا درون آن‌ها جای امنی نیسـتند، چون ممکن است در هنگام رعـد و برق فرو بریزند. و بالاخره روی زمین خیس نایستید که به شدت رعد و برق را به خود جذب می‌کند. در این شرایط می‌توانید کولـه‌ی خـود را زمین بگذاریـد و روی آن بنشینید.

اگر هیچ سـرپناهی نیافتید و رعد و برق در نزدیکی شماسـت، نیم‌خیز شوید، کم‌ترین نقطـه‌ی تماس را با زمین داشـته باشـید. دست‌های خود را از دو طرف سر را بپوشانید. اشیای فلزی، مانند عصای کوه‌نوردی، ساعت و قاب عینک را از خود دور کنید و لباس‌های خیـس را در حد ممکن درآوریـد. ابزارهای الکترونیکـی، ماننـد جی‌پـی‌اس، دوربین و گوشی تلفن همراه خود را خاموش نگه داشته و از خـود دور نمایید. اگر در لحظه‌ی صاعقه، گوشی شما زنگ خورد، نه آن را جواب دهید و نه رد تماس دهید. آن را در گوشـه‌ای رها کرده و به دنبال جای امن بگردید. دقت داشته باشـید زمانی که در محیط مسـتعدّ صاعقه هسـتید، خطر بسیار به شـما نزدیک است؛ بنابرایـن به فکر این‌گونه وسـایل و هزینه‌ی بالایی که برای آن پرداخته‌اید نباشید. نکته‌ی بسیار مهم این‌که تا جایی که می‌توانید ارتفاع خود را کم کنید، چون احتمال اصابت صاعقه در ارتفاعات بیشتر است.

▼ مخروط امنیت در برابر آذرخش



رنگ آذرخش نیز نشان‌دهنده‌ی تغییرات آب و هوایی است که می‌توانید برای چالش‌های بعدی از آن استفاده نمایید:

- آذرخش آبی، به معنای شرایط رگبار و تگرگ است.
- آذرخش سرخ، نشان‌دهنده‌ی بارش زودهنگام است.
- آذرخش زَرد، از وجود گردوغبار زیاد در هوا خبر می‌دهد.
- آذرخش سفید، به معنی خشک بودن هوا و نبود رطوبت است و اغلب باعث آتش‌سوزی در جنگل‌ها می‌شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مناطق مستعد صاعقه، راه‌های جلوگیری از مواجه شدن با آن و نحوه‌ی برخورد با آن به این منابع مراجعه نمایید:

- مجموعه‌ای از اطلاعات پزشکی، بیماری‌ها، امداد و نجات برای کوهنوردی و سفر در طبیعت بر اساس منابع کمیسیون پزشکی اتحادیه‌ی جهانی کوهنوردی (UIAA)- دکتر حمید مساعدیان، نشر هومن صدر، چاپ اول ۱۳۸۷.
- طب کوهستان، فرزین حلب‌چی، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸۴.
- هواشناسی و طبیعت‌گردی، دکتر جعفر سپهری، نشر بهشت، چاپ اول سال ۱۳۹۲
- جزوه‌ی کارآموزی کوه‌پیمایی ویژه‌ی کارآموز، فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی.
- سالنامه‌ی کوه‌نوردی سیمرغ، احمد نظری، انتشارات مهروماه، سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۳.



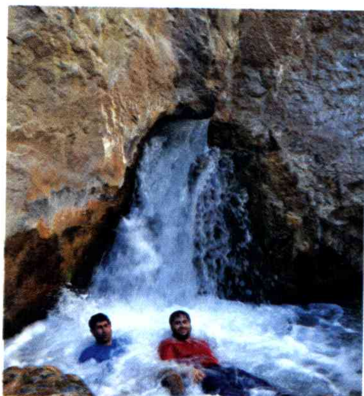
از مناطق بدون پوشش دوری کنید ▼

ممکن است از ابرها در هر زمان از سال، رعد و برق تولید شود. زمانی که در منطقه‌ای باز قرار دارید، و از طریق نشانه‌ی ابرها یا علائم دیگر، نزدیک شدن هوای توفانی، آذرخش یا تندر را تشخیص دادید، از ظاهر شدن در این‌گونه مناطق خودداری کنید.

امواج گرما

گرمای شدید مخصوصاً در مناطق خشک یا مسیرهایی با شیب تند می‌تواند باعث کمبود آب و انرژی بدن و گرمازدگی شود. سرعت خود را در صعود به بالا کم کنید و هرجا توانستید، استراحت نمایید، مخصوصاً اگر بین روز باشد. کلاهی روشن را که منعکس‌کننده‌ی نور خورشید است بر سرتان بگذارید. این کار سبب می‌شود هوا در آن جریان پیدا کند. این کلاه از سر شما محافظت می‌کند و باعث می‌شود حشرات از شما دور شوند. باید برای محافظت در برابر آفتاب‌سوختگی لباس‌های آستین‌بلند و گشاد بپوشید و به طور مستمر از کرم‌های قوی ضد آفتاب استفاده کنید. به طور کلی و در هر فصل بهترین پوشش برای بدن، لباسی است که در آن احساس سرما نکنید، بنابراین پوشیدن لباس‌های زیاد در فصل سرما ممکن است باعث گرمازدگی شود.

نیاز شما به آب زیاد خواهد شد و ممکن است در روز ۳ لیتر یا بیشتر آب مصرف کنید. آب را با جرعه‌های کوچک اما متوالی بنوشید و هرگز از هیچ منبع آبی بدون اینکه بطری‌های خود را پر کنید، رد نشوید.



▲ **خنک شدن**
در هوای گرم، از هر موقعیتی استفاده کنید تا خنک شوید. اگر چند دقیقه‌ای را در برکه‌ای بگذرانید، در هوایی که همه را بی‌حال می‌کند، جسم و روح شما را سر حال می‌آید.

اگر در مسیر برکه یا رودخانه ای بود، از فرصت استفاده کنید و در آن حمام بگیرید. این کار باعث می‌شود سرحال شوید و عرق از روی پوست شما پاک و مانع از عرق‌سوزی شود. به پاهایتان توجه کنید. پا در آب و هوای گرم عرق می‌کند و بو می‌گیرد و همین باعث بزرگ‌تر شدن آن‌ها می‌شود. این شرایط، موقعیت خوبی را برای تاول زدن فراهم می‌کند.

رطوبت شدید

معمولاً رطوبت جزء لاینفک آب و هوای گرم است. اما امکان دارد در تابستان و در منطقه‌ای گرم قرار گرفته باشید. بهتر است در مناطق کم‌درخت اما مرتفع که در آن، هوا خشک‌تر و خنک‌تر می‌باشد، حرکت کنید. مسیرهایی را انتخاب کنید که ایستگاه‌ها و مقصد آن‌ها در کنار آبشار، دریاچه یا رودخانه باشد. پوشش عایق و البته راحتی استفاده کنید که هوا در آن جریان داشته باشد و مانع از گرمازدگی شود. خود و لباس‌هایتان را به طور مرتب بشویید تا مانع از عرق کردن شود. با فاصله‌ی زمانی مناسب آب بنوشید و میان‌وعده میل کنید تا قند و نمکی را که به واسطه‌ی عرق و فعالیت روزانه از دست داده‌اید، بازیابید.

حواستان به ذخیره‌ی آب باشد.

در مناطق خشک و بایر، پیدا کردن آب حتی از پیدا کردن مسیر مهم‌تر است. اگر بستر خشک‌شده‌ی یک رودخانه را به سمت پایین دنبال کنید، مطمئناً هم به آب و هم به مناطق مسکونی می‌رسید. اگر در مناطق مرزی هستید به حرکت خود ادامه دهید تا به نشانه‌هایی از حضور انسان‌ها، مانند چشمه‌های آب، تانکرهای سوخت، خطوط انتقال برق، تیر چراغ برق و کلبه برخورد کنید. معمولاً این نشانه‌ها در کنار جاده قرار گرفته‌اند.

حرکت در مه، برف و هوای یخبندان

مه، برف و هوای یخبندان برای کسانی که در زمستان به پیاده‌روی می‌روند، قابل پیش‌بینی نیست. در بیشتر رشته‌کوه‌های مرتفع، هر روزی که سپری می‌شود، می‌تواند هوای چهار فصل سال را در خود داشته باشد. باید برای شرایط سرد و بارانی و مخصوصاً افت دمای بدن و سرمازدگی، آمادگی داشته باشید.

توده‌ی مه

مه معمولاً در شرایط نامساعد جوی ایجاد می‌شود و این خود مشکلی است که به طور خاص در ارتفاعات و زمین‌های بایر و در طول برخی از سواحل رخ می‌دهد. توده‌ی مه خیلی سریع‌تر از فرد در حال حرکت، می‌تواند گسترش پیدا کند و زمانی که در مناطق مرزی یا کوهستانی کوه‌پیمایی می‌کنید، چون جلوی دید را می‌گیرد، بسیار خطرناک است. در این شرایط نمی‌توانید علائم مسیر را ببینید تا به طور عادی شما را هدایت کند و عملاً استفاده از نقشه و قطب‌نما غیرممکن می‌شود. می‌توانید با دستگاه مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) که موقعیت دقیق شما را نشان می‌دهد، خیلی راحت‌تر مسیر خود را بیابید.

داخل توده‌ی مه، سرد، مرطوب و معمولاً همراه با باد است. اگر توده‌ای از مه دیدید که به سمت شما می‌آید، به سرعت یک لایه لباس گرم همراه با ژاکت بارانی و یک شلوار بپوشید. اگر لازم است به طور مکرر توقف کنید تا موقعیت خود را بررسی نمایید، شاید مجبور باشید لباس‌های بیشتری بپوشید. اگر به صورت گروهی حرکت می‌کنید، در کنار هم بمانید و به طور مستمر همدیگر را صدا بزنید تا از هم فاصله نگیرید. بهتر است از سوت استفاده کنید. صدای سوت از صدای فریاد انسان تیزتر است.

بارش ناخواسته‌ی برف

آب و هوای کوهستان‌ها غیرقابل پیش‌بینی است و توفان‌های برفی در هر زمان، حتی گرمای تابستان ممکن است در بیشتر رشته‌کوه‌های بلند دنیا، رخ دهند. شاید بارش برف به صورت ناگهانی و یا در دوره‌ای طولانی باشد و مسیر را بپوشانند. ممکن است سرعتِ شما کم شود، اما برف‌های تابستانی معمولاً سریع‌تر آب می‌شوند، بنابراین زمان کافی برای برنامه‌ریزی مجددِ را دارید.

مسیرهای تابستانی معمولاً پوشیده از برف نیست، ولی همین لایه‌ی نازک برف می‌تواند مسیرهای سنگی و ناهموار را خطرناک سازد. اگر لازم است برای حفظ تعادل از عصاهای کوه‌نوردی استفاده کنید.

ممکن است مسیریابی در شرایطی که برف کل مسیر را پوشانده، دشوار باشد. بهتر است به سمت مقصدی که دیده می‌شود، حرکت کنید تا اینکه بخواهید مسیر را در هوای برفی تشخیص دهید.

دید کم

توده‌های مه، حتی در تابستان هم می‌توانند مانعی در برابر ادامه‌ی مسیر باشند و مسیریابی را دشوار سازند. اگر مه غلیظ است، شاید مجبور شوید صبر کنید تا مه بگذرد، سپس به حرکت خود ادامه دهید.





بقا در سرما
باید خشک و گرم باقی بمانید. لایه‌های عایق بپوشید تا عرق را از بدنتان جدا کند، بالا و پایین بدن شما را بپوشاند. کلاه و دستکش مناسب مانع از هدررفتن مقدار زیادی از گرمای بدن می‌شود. برای نشستن از زیرانداز یک‌نفره استفاده کنید. نشستن روی سنگ یا برف، سرما را تشدید می‌کند. یک فنجان نوشیدنی گرم بنوشید و بدون دلیل، توقف نکنید. توقف بی‌مورد گرمای بدن شما را می‌گیرد.

هوای یخبندان

هوای یخبندان، آن هم به صورت ناگهانی، همیشه در مناطق کوهستانی اتفاق می‌افتد. اما در تابستان، سرما معمولاً با باران همراه است. این حالت، ترکیب خطرناکی است که می‌تواند منجر به سرمازدگی شود. (به فصل ۶ مراجعه کنید.) بنابراین باید خشک بمانید. اگر خیس شدید، به سرعت بدن خود را گرم کنید. هرگاه هر سه ضلع مثلث شوم، یعنی سرما، رطوبت و باد با هم وجود داشته باشند، باید منتظر خطر جدی سرمازدگی یا یخزدگی اندام‌ها باشیم. بنابراین تمام تلاش خود را به کار بندید تا این مثلث تشکیل نشود.

منابع بیشتر

برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد پیشگیری، مقابله، اثرات و انواع بهمن به منابع زیر مراجعه نمایید:

مجموعه‌ای از اطلاعات پزشکی، بیماری‌ها، امداد و نجات برای کوهنوردی و سفر در طبیعت بر اساس منابع کمیسیون پزشکی اتحادیه‌ی جهانی کوهنوردی (UIAA) - دکتر حمید مساعدیان، ناشر هومن صدر، چاپ اول ۱۳۸۷.

طب کوهستان، فرزین حلب‌چی، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸۴.

سالنامه‌ی کوهنوردی سیمرغ، احمد نظری، انتشارات مهروماه، سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۳.

جلوگیری از خطر بهمن

بهمن معمولاً در زمستان اتفاق می‌افتد و امکان دارد که کوهنوردان، در بهار نیز با آن مواجه شوند. این اتفاق اغلب در دامنه‌ی رو به خورشید کوه (دامنه‌ی جنوبی در نیم‌کره‌ی شمالی و دامنه‌ی شمالی در نیم‌کره‌ی جنوبی) و شیب خلاف جهت باد در تپه‌ها رخ می‌دهد. بهمن معمولاً هر ساله، مسیر مشابهی را طی می‌کند. بنابراین دامنه‌هایی که درختان روی آن چیده یا کنده شده‌اند، نشانه‌ی خوبی برای خطر هستند. این دامنه‌ها مانند رودخانه‌ای برای حرکت تند برف هستند. بهمن معمولاً در دامنه‌هایی با شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه و ۲۴ ساعت بعد از بارش سنگین برف سرازیر می‌شود.

- زمانی که بهمن فرومی‌ریزد، چراغ، میله (که می‌تواند تیرک‌های مسافرتی باشد) و پارو همراه خود داشته باشید.
- از دامنه‌های بهمن‌خیز، اوایل صبح عبور کنید. با افزایش دمای هوا در طول روز، خطر ریزش بهمن نیز افزایش می‌یابد.
- با دقت قدم بردارید، مطمئن شوید که برف سفت است. بهمن می‌تواند با صداهای بلند یا فشار پای هر فردی شروع شود. بنابراین با دقت حرکت کنید. اگر به صورت گروهی کوه‌پیمایی می‌کنید، یکی یکی با فاصله‌ی ۵۰ متر از یک‌دیگر از دامنه عبور کنید.
- پیش از اینکه بخواهید از دامنه عبور کنید، بند کمری کوله‌ی خود را باز کنید و بند شانه‌ی رو به کوه را از روی شانه درآورید. بنابراین می‌توانید وقتی بهمن شکل گرفت، به راحتی کوله‌ی خود را رها کنید. بند عصای کوهنوردی و زیپ لباس‌هایتان را باز کنید (تا برف از آن‌ها خارج شود). اگر از مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) استفاده می‌کنید، آن را در حالت «انتقال اطلاعات» (transmit) قرار دهید.
- اگر دیدید که بهمن در حال فروریختن و نزدیک شدن به شماست، از آن دور شوید و به سمت پایین کوه بدوید.
- اگر به زیر بهمن کشیده شدید، دستانتان را جلوی صورتتان بگیرید تا فضایی برای تنفس ایجاد کنید. از یک نیزه یا چوب‌دستی استفاده کنید و از داخل برف به سمت بالا فشار دهید تا امدادگران بتوانند شما را بیابند.
- سرتان را به سمت سطح بالایی بهمن بکشانید. به شکم بخوابید و سعی کنید تا به حالت شنا مسیر خود را تا سطح بهمن و در نهایت بیرون از برف‌ها ادامه دهید.

ممانعت از فجایع طبیعی

توفان، گردباد و سیل فجایع طبیعی هستند که معمولاً با توجه به شرایط فصلی رخ می‌دهند. این به این معنی است که می‌توانید برنامه‌ی حرکت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید تا با آن‌ها مواجه نشوید. با این حال، این اتفاقات مانند آتش‌سوزی در جنگل‌ها غیرقابل پیش‌بینی هستند، بنابراین لازم است بدانید چگونه عکس‌العمل نشان دهید. وقتی آتش‌فشان فوران کند، فاجعه می‌آفریند و باید در کشورهایی که کوه‌های آتش‌فشانی دارند، مواظب باشید.

آتش‌سوزیِ جنگل

جنگل ممکن است به صورت تصادفی (به دلیل آتش گرفتن اتفاقی و یا پرش شعله‌های آتش) یا عمدی (برای حذف گیاهان زائد) دچار آتش‌سوزی شود.

مناطق خشک و پردرخت، پتانسیل بالایی برای آتش‌سوزی دارند و آتش‌سوزی جنگل‌ها معمولاً در مناطقی اتفاق می‌افتد که درختانی مانند کاج با میوه‌های خشک وجود دارند. این موضوع به طور خاص در مناطقی است که درختان مرده و خشک به وفور دیده شوند یا یک دوره خشکسالی در آن رخ داده باشد. معمولاً می‌توانید اطلاعات مربوط به خطر آتش‌سوزی یک منطقه را از مدیریت محیط زیست آن منطقه جویا شوید. ممکن است به دلیل خشکسالی یا خطر آتش‌سوزی، روشن کردن آتش در اردوگاه‌ها برای مدتی ممنوع باشد. بوی دود، شایعات مختلف از دیگر مردم و حضور جنگل‌بانان در منطقه، همه نشانه‌ی این هستند که ممکن است آتش‌سوزی رخ داده باشد.

بادهای فصلی و بارش‌های ناگهانی

بادهای فصلی قابل پیش‌بینی هستند و می‌توانید از آن فرار کنید، اما بارش‌هایی که از این بادها و کیلومترها دورتر شکل می‌گیرند، ممکن است مردم را به صورت ناگهانی غافلگیر سازد. این بارش‌ها از ابرهای تیره‌ای که بر فراز زمین‌های خشک هستند، نشأت می‌گیرند که می‌توانند به یک‌باره به یک کوران تبدیل شوند. خطر مشابهی هم در زمین‌های خشک و بی‌علفی که در مجاورت کوه‌ها هستند وجود دارد و آن اینکه باران شدیدی که در نزدیکی کوه‌ها می‌بارد، می‌تواند باعث جاری شدن سیل شود. زمین خشک آن منطقه نمی‌تواند این حجم آب را خیلی زود جذب کند، در نتیجه جریان قدرتمندی را به وجود می‌آورد. به همین دلیل، هرگز در مناطق خشک و نیمه‌خشک اردو نزنید، حتی اگر آسمان صاف و احتمال بارندگی صفر باشد. همیشه یادتان باشد روی بلندی اردو بزنید.

نجات از آتش‌سوزی جنگل

اگر می‌توانید آن منطقه را ترک کنید و تا جایی که ممکن است از آتش دور شوید. اگر نه، به دنبال سرپناهی امن بگردید و پناه بگیرید.

- اگر هر نوع آتش‌شکن طبیعی مانند جاده یا رودخانه وجود دارد، از آن عبور کنید و به سمت دیگر آن بروید.
- به دنبال منطقه‌ای عاری از گیاه، مانند منطقه‌ای سنگی یا دریاچه بگردید. هرچقدر فضای اطراف شما وسیع‌تر باشد، کم‌تر دود استشمام می‌کنید.
- وقتی ته دره آتش گرفته، به هر دلیلی، تپه را به سمت پایین حرکت نکنید. هرچقدر فاصله‌ی شما از آتش بیشتر باشد، امنیت بیشتری دارید.
- بعد از آتش‌سوزی، مراقب آتش زیر خاکستر یا شاخه‌های شُل باشید تا به‌طور ناگهانی شعله‌ور نشوند.
- برای نجات از آتش‌سوزی در جنگل، روی زمین به شکم دراز بکشید و صورت خود را روی خاک قرار دهید. دهانتان را روی خاک قرار داده و نفس بکشید.



روی بلندی اردو بزنید.
برای اینکه در مسیر احتمالی جریان سیلاب قرار نگیرید، در جایی اردو بزنید که بالاتر از آب‌ریزها و دره‌ها باشد. می‌توانید با استفاده از نقشه‌های عوارض‌نما (توپوگرافی) مکان‌های مناسبی را برای اردوزدن مشخص کنید.

توفان و گردباد

توفان، کوچک‌تر و زودگذر است، اما گردباد بزرگ‌تر بوده و امکان دارد حتی بیش از یک روز در یک منطقه باقی بماند. با این حال، هر دوی آن‌ها قدرت تخریب بالایی دارند. توفان‌ها و گردبادهای بزرگ که در ایران کم‌تر اتفاق می‌افتد، بر اساس شرایط فصلی ظهور می‌کنند و معمولاً از طریق اخبار از آن‌ها مطلع خواهید شد. اما در مورد توفان‌های کوتاه و زودگذر باید مراقب باشید. هر زمان ممکن است با باد شدید همراه با بوران، مخصوصاً در دامنه‌ها و ارتفاعات، مواجه شوید.

گردباد می‌تواند به یک‌باره شکل بگیرد، بنابراین باید هوشیار باشید. گردبادها معمولاً با توفان‌های سهمگین همراه هستند، ولی در ایران پدیده‌ی نادری است و کم‌تر اتفاق می‌افتد. اگر در تله‌ی گردباد افتادید، به دنبال غار یا مسیل یا دستِ آخر، گودال باشید تا در آن پناه بگیرید.

معمولاً توفان از دریا شکل می‌گیرد و ممکن است قبل از اینکه به شما برسد، مسافت زیادی را طی کند. زمانی که توفان به یک منطقه برسد، باد و باران شدید قدرت تخریبی زیادی خواهد داشت. اگر با امواج جزر و مدی همراه شود، می‌تواند باعث جاری شدن سیلاب گردد. از مناطقی که در مسیر حرکت سیلاب‌ها هستند، مانند بستر رودخانه‌ها و کف دره‌ها دوری کنید.



هشدار آتش
خطر آتش‌سوزی جنگل‌ها در مناطق خشک بیشتر است. همیشه یک نقشه همراه خود داشته باشید که راه‌های دیگری را نشان داده باشد.

آتش‌فشان

کوه‌های آتش‌فشان فعال خطرناک هستند.

■ در مناطق فعال آتشفشانی، دانش خودتان بهترین وسیله‌ی دفاع شما و راهنمای قابل اطمینان در برابر محیط است که می‌توانید با راهنمایی آن به امن‌ترین محل برسید. هرگز به دهانه‌ی یک کوه فعال نزدیک نشوید. آنجا «منطقه‌ی مرگ» نامیده می‌شود، جایی که خودتان را در معرض خطر بسیار بالایی قرار می‌دهید. از استشمام دود یا گازی که از دهانه‌ی کوه متصاعد می‌شود، خودداری کنید. ممکن است این گازها از مسیر اصلی خود منحرف شده باشند و به شما برسند. این گازهای سمی، وقتی هیچ بادی نمی‌وزد و جایی برای فرار ندارند، می‌توانند بسیار سمی باشند. در مسیر جنوبی صعود به قله‌ی دماوند، در منطقه‌ای به نام تپه‌ی گوگردی در نقاط مختلف، گاز گوگرد از طریق حفره‌هایی از دل کوه بیرون می‌آید که بوی بسیار بدی دارد و اگر نکات ایمنی رعایت نشود مشکل‌ساز خواهد بود. در نزدیکی قله، دهانه‌ی بزرگی وجود دارد که مقدار زیادی گاز از آن به بیرون متصاعد می‌شود. این مورد در کوه تفتان هم دیده می‌شود، ولی با حفره‌های دماوند قابل مقایسه نیست. قله‌ی بزمان، سبلان و سهند در ایران نیز قله‌های آتش‌فشانی هستند ولی در طول مسیر، حفره‌هایی که از آن‌ها گاز گوگرد بیرون بیاید، وجود ندارد.



■ معمولاً برکه و چشمه‌های آب گرم در دامنه‌ی کوه‌های آتش‌فشانی وجود دارد. روستای آبگرم لاریجان در دامنه‌ی دماوند و شهر سرعین اردبیل و آبگرم‌های شابیل، قطورسوئی و چند آبگرم دیگر در دامنه‌ی کوه سبلان از این قبیل هستند.



بازِگشت به مسیر اصلی

معمولاً این اتفاق برای بیشتر کسانی که در مسیرهای قدیمی پیاده‌روی می‌کنند، می‌افتد که نتوانند راه خود را بیابند و گم شوند. حتی اگر مسیری علامت‌گذاری شده باشد ولی شرایط آب و هوایی، مه‌آلود یا برفی باشد، یا اگر مسیرها تک و توک علامت‌گذاری شده باشند یا اگر یک دوراهی را اشتباه بروید، ممکن است راه را گم کنید. اغلب باید مسیر خود را مرور کنید تا ببینید کجا هستید.

استفاده‌َ از نقشه برای راهیابی

گم شدن، فرایندی است که به آهستگی و در طول زمان رخ می‌دهد، اما به یک‌باره متوجه می‌شوید که مسیر را گم کرده‌اید. چون غیرمنتظره است، امکان دارد جا بخورید و کنترل خودتان را از دست بدهید. برای اینکه اشتباهتان را جبران کنید، باید ببینید در چه زمانی، از مسیر خود منحرف شده‌اید و چه موقع می‌توانید به مسیر اصلی بازگردید.

مکان‌یابی موقعیت فردی

قبل از اینکه تصمیم بگیرید به کدام سمت حرکت کنید، باید بدانید الان کجا هستید. چون می‌دانید که در طول یک ساعت نمی‌توانید بیش از ۳ تا ۵ کیلومتر حرکت کنید، می‌توانید به خودتان بگویید که زیاد از مسیر اصلی دور نشده‌اید و با این واقعیت، خود را آرام کنید. با توجه به این مورد، دیگر به حرکت ادامه ندهید تا موقعیت شما بدتر نشود.

عوارض زمین

بایستید و به مسیری که پشت سر گذاشته‌اید، فکر کنید. روی نقشه، آخرین نقطه‌ای را که مطمئنید در آن بودید، مشخص نمایید. سعی کنید علائم طبیعی آخرین جایی را که در آن بودید به یاد بیاورید و به دنبال عوارض خاص روی زمین باشید. از روی تپه یا قله‌ی کوه، زاویه‌ی دید بهتری خواهید داشت. پس کمی رو به بالا حرکت کنید تا بتوانید موقعیت خود را شناسایی نمایید اما بیشتر از آن محدوده‌ی مشخص شده، پیش نروید.

موقعیت خود را بیابید
اگر از علائم واضحی که در مسیرتان بوده یادداشت برداشته باشید، اینجا به شما کمک خواهد کرد تا موقعیت خود را بیابید. در هوای مه‌آلود، دقت زیادی روی این موضوع داشته باشید که کجا هستید.



استفاده از نقشه

وقتی روی مسـیرتان فکر کرده‌اید و شرایط آن را می‌شناسـید، نگاه دقیق‌تری به نقشـه بیندازید. معمولاً بعد از یک استراحت کوتاه و کمی فکر کردن، موقعیت برای شما شفاف‌تر می‌شود. اگر نه، باید کمی موشکافی کنید. این کارهـا را قـدم به قدم، با آرامـش و با نظم و ترتیب انجام دهید.

۱- آخریـن موقعیتـی را کـه از خودتان شناسـایی کرده‌اید، به طور دقیق، روی نقشه علامت بزنید.

۲- زمانـی را که برای حرکـت از آن موقعیت تا محل فعلی‌تان گذشـته، تخمین بزنید. بـرای اینکه حداکثر مسـافت این دو را بیابید، باید زمان تخمینی کل سفر خود را در متوسـط سـرعتتان ضرب کنید. یک دایره به شـعاع حداکثر مسافتی که به دسـت آوردید، دورِ موقعیت قبلی خود بکشـید. موقعیت فعلی شما جایی بین این دایره است.

۳- مسـیر کلی حرکت خـود را تخمیـن بزنید. (اگر تمام بعدازظهر را به سـوی خورشید حرکت کرده‌اید، می‌توانیـد حدس بزنید که به سـمت غـرب حرکت می‌کردید.) از دایره‌ای که کشـیده بودید، قسـمتی را که به سـمت جهت حرکت شماسـت، به عنوان قِطاع مشخص کنید.

۴- در داخـل این قسـمت از دایره، بـه دنبال عوارض زمیـن، از جمله دریاچه یا چمنزار باشـید که با آنچه دیده و از آن عبور کرده‌اید، مطابقت دارد.

۵- موقعیت فعلی خود را با عوارضی که در مسیر فعلی می‌بینید، مشـخص کنید. اگر قـادر بودید، علائمی را که در اطرافتان قرار دارد، روی نقشـه مشخص کنید. می‌توانید موقعیت خود را با علامت مثلث نشان دهید.

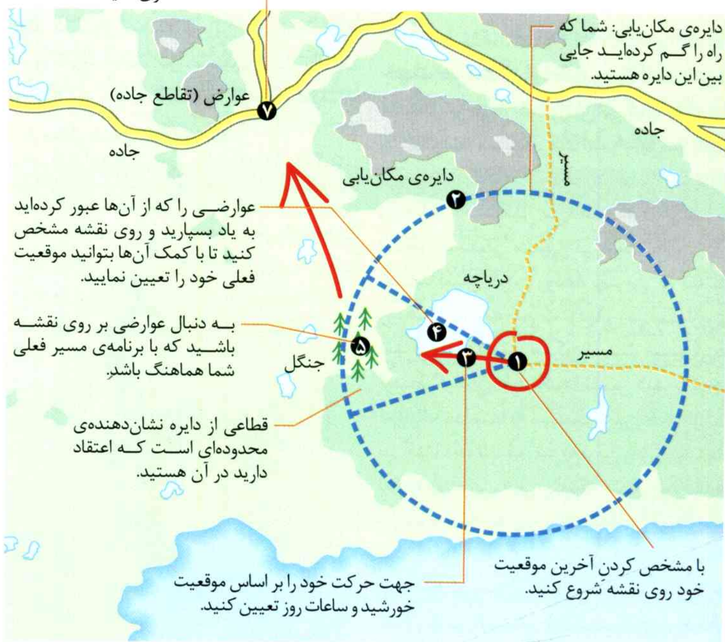
۶- اگر دسـتگاه ارتفاع‌سـنج داریـد، می‌توانید ارتفاع فعلی‌تـان را یادداشـت کنید و آن را در نقشـه بیابید. در ایـن حالت، موقعیتتان بین دو خطی اسـت که در نقشـه‌های عوارض‌نما (توپوگرافی) ارتفاع فعلی شما را نشان می‌دهند.

۷- روی نقشه، به دنبال عوارض بزرگ و خاصی باشید که بتوانید از موقعیت فعلی خود به سـمت آن حرکت کنید. برای مثال ممکن اسـت بتوانید با کمی حرکت به سمت شمال غربی، به جاده برسید. سپس به دنبال علائم خاصی از جمله تقاطع در طول جاده باشـید که موقعیت دقیق شما را مشخص می‌کند.

۸- زمانـی که به آن علامت رسـیدید، ببینید چگونه می‌توانید به مسـیر اصلی خود برگردید و طبق برنامه حرکتتان را ادامه دهید.

مکان‌یابی روی نقشه

موقعیت خود را با تخمین مسـافتی که طی کرده‌اید و با توجه به جهت حرکتتان مشخص کنید. با حرکت به سـمت نقطه‌ای روی نقشه که شـناخته شده است، از درستی این مکان‌یابی مطمئن شوید.



استفاده از نقشه و عوارض برای مسیریابی

در یک روز آفتابی و گرم و در ارتفاعات کوه‌ها که شیب زمین زیاد است و ارتفاع به یک‌باره تغییر می‌کند، موقعیت‌یابی راحت‌تر است. زمانی که هوا بارانی است و مسیر با مه پوشیده شده و هیچ عوارضی از زمین دیده نمی‌شود، نمی‌توان به راحتی موقعیت‌یابی کرد. اگر نمی‌توانید با مقایسه‌ی عوارضی که در اطرافتان است، موقعیت خود را تعیین کنید، به حرکت ادامه دهید تا نقاط اتکای خود را به دست آورید و البته، اجازه دهید خود مسیر، شما را راهنمایی کند.

بررسی نقشه

اگر نسبت به موقعیت خود مطمئن نیستید، بایستید و خوب نقشه را ببینید. عوارض واضح مانند رودخانه یا جاده را یادداشت کنید. وقتی به آن‌ها برخورد کنید، می‌توانید بفهمید که کجا هستید. اگر به آن رسیدید، روی نقشه علامت بزنید تا موقعیت خود را ثبت نمایید.

پیروی از یک نقطه‌ی اتکا

می‌توان به راحتی از بعضی از مسیرها، از جمله چمنزارهای مناطق مرزی عبور کرد. باید بتوانید نقاط اتکا را بیابید و دنبال آن‌ها را بگیرید تا به مقصد برسید. با این حال، عبور از جنگل‌هایی که سطح آن را بوته‌ها و درختچه‌های کوچک احاطه کرده‌اند، بدون جهت دشوار است. در این شرایط شاید مجبور شوید مسیر غیرمستقیم را طی کنید. (به بخش مربوط به قطب‌نما مراجعه کنید.)

از مناظر طبیعی استفاده کنید.
برخی افراد اطلاعات خوبی دارند که به آن‌ها کمک می‌کند موقعیت خود را روی نقشه مشخص کنند: رودخانه، سنگ‌های بدونِ پوشش، دامنه‌ای با شیب تند، منطقه‌ی جنگلی و کرده‌ی سنگی از مواردی هستند که به شما کمک می‌کنند.



استفاده از جاده‌ها

می‌توانید از هر تقاطعی از جاده‌ها عبور کنید، مگر اینکه آن مسیر صرفاً برای پیاده‌روی باشد. جاده‌ها معمولاً به مناطق شهری می‌رسند و همیشه این امکان وجود دارد که راننده‌ای در آن مسیر پیدا شود و از او کمک بخواهید. با این وجود، هشیار باشید چون ممکن است آن جاده شما را از مسیر دور کند یا به جایی که می‌خواهید نرسید. معمولاً در مناطق کوهستانی، وقتی مسیر یک جاده را به سمت پایین ادامه می‌دهید، از مناطق طبیعی دور می‌شوید. اگر از عوارضی که از آن‌ها می‌گذرید، یادداشت‌برداری کنید، می‌توانید با این اطلاعات کافی، موقعیت خود را روی نقشه مشخص نمایید.

جهت حرکت آب را بگیرید و ادامه دهید.

تجربه‌ی برخی از کوه‌نوردان می‌گوید وقتی راه را گم کردید، مسیر حرکت آب را بگیرید و پایین بروید. جویبارهای کوچک به هم می‌رسند و رودخانه را تشکیل می‌دهند که در نهایت به مناطق مسکونی منتهی می‌شوند. با این حال شاید دنبال کردنِ رودها، بهترین کار نباشد. رودها اغلب به صورت ناگهانی در سرازیری تند قرار می‌گیرند. ممکن است مسیر آن‌ها توسط گیاهان یا سنگ‌ها تغییر کند. با توجه به اینکه مطمئناً به سمت پایین کوه حرکت می‌کنند، اما شاید سریع‌ترین راه را پیشنهاد ندهند. بنابراین قبل از اینکه دنبالِ رودخانه‌ها بروید، به نقشه‌ی خود نگاهی بیندازید و ببینید این آب چه مسیری را طی می‌کند و اینکه آیا شیب آن تند است. در مناطق گرم، دنبال کردنِ بستر خشک‌شده‌ی رودخانه می‌تواند شما را به مناطق مسکونی هدایت کند.

دنبال دید وسیع تر باشید.

از یک تپه بالا بروید تا بتوانید نمای بهتری از اطراف به دست آورید. علائم خاص را به روش مثلثی روی نقشه مشخص کنید. اگر بتوانید دو تا از عوارض زمین را مشخص کنید، می‌توانید با استفاده از نقشه و قطب‌نما دقیقاً نشان دهید که با آن‌ها در ارتباط هستید. (به بخش مربوط به قطب‌نما مراجعه نمایید.)

مسیرتان را دوباره بیابید.

اگر مسیرتان را گم کرده‌اید، سعی کنید قدم‌هایتان را درست بردارید تا به مکانی آشنا، مانند پیچی که فراموش کرده بودید یا مسیری که فکر می‌کردید مسیر اصلی است، برسید. اگر مسیرتان را می‌بینید، سعی نکنید مسیر کاملاً مستقیم را به سمت آن طی کنید، مگر اینکه در منطقه‌ای صاف قرار داشته باشید. در مناطق طبیعی، کم‌تر پیش می‌آید که مسیر مستقیم، بهترین و کوتاه‌ترین راه باشد و ممکن است شما را به قله‌ی کوه، مسیل‌ها یا کنار رودخانه‌های خروشان ببرد. قبل از حرکت، مسیر خود را با دقت از روی نقشه چک کنید.

دور زدن موانع در مسیر

در برخی مواقع می‌توانید به جای صعود/فرود از یک کوه یا تپه یا به جای عبور از باتلاق‌ها یا توده‌ی عظیم گیاهان، آن‌ها را دور بزنید تا به مقصد خود برسید. زمانی که تصمیم به این کار گرفتید، قطب‌نمای خود را ببینید تا بدانید چه مقدار از مسیر اصلی دور شده‌اید. برای مثال اگر یک کیلومتر به سمت غرب رفته‌اید تا تپه را دور بزنید، برای جبران آن، زمانی که از تپه گذشتید، یک کیلومتر به سمت شرق حرکت کنید.



جاده‌ها را ادامه دهید تا به مناطق شهری برسید. جاده‌هایی را که به سمت پایین می‌روند، ادامه دهید تا از مناطق کوهستانی خارج شوید. حتی در مناطق دوردست هم می‌توانید مزرعه‌ها و خانه‌هایی را بیابید که بتوانید از آن‌ها کمک بخواهید و موقعیتتان را مشخص کنید.

اگر از مسیر خارج شده‌اید

دنبال کردن اطلاعاتی که از قطب‌نما به دست می‌آورید، کاملاً دقیق نیست، مخصوصاً زمانی که در مناطق مرزی و مسیر ناهمواری قرار دارید یا به سمت توده‌ای از گیاهان حرکت می‌کنید. برای مثال، در این شرایط انتظار دارید به جاده‌ی مرزی برسید که به جای آن، به تقاطعی می‌رسید که نمی‌دانید در کدام سمت آن قرار دارید. برای اینکه در این شرایط گیر نکنید، به دنبال عوارض وسیعی روی نقشه باشید که به یک طرف از مقصدی که قابل دیدن نیست، منتهی شود.



۱ از نقطه‌ای که هستید تا چشمه‌ی آب، مسیری را مشخص کنید. سپس روی نقشه به دنبال عوارض بزرگ‌تری در همان نزدیکی (در اینجا توده‌ی بزرگی از شقایق‌ها) بگردید.



۲ زاویه‌ی مسیر خود را با کمی تغییر به سمت توده‌ی گیاهان بچرخانید تا واقعاً به سمت آن باشید.



۳ وقتی به توده‌ی گیاهان برسید، می‌دانید که باید به سمت چپ بپیچید و به حرکت خود ادامه دهید تا به چشمه برسید.

برخورد با حیوانات

در طبیعت، حیوانات بسیاری وجود دارند که عده‌ای مانند گرگ و خرس، درنده و خطرناک هستند، ولی حیوانات دیگری مانند کل و بز و گوزن خطری برای انسان ندارند. بیشتر برخوردهایی که حیوانات دارند، مهربانانه است، ولی احتمال دارد حیواناتی را ببینید که تنها از حضور شما وحشت کرده‌اند و برای مراقبت از یکدیگر به تکاپو می‌افتند، ولی این‌گونه فکر می‌کنید که قصد آزار شما را دارند.

برخورد با حیوانات وحشی در طول مسیر

دیدنِ حیات وحش معمولاً یکی از جذابیت‌هایی است که مردم را به خود جذب می‌کند. با این حال، حتی حیوانات کوچکی مانند موش می‌توانند خسارات زیادی به وسایل شما وارد نمایند و غذای شما را بخورند. اینکه بدانید چگونه مانع از این کارها شوید و وقتی با حیوانات درنده روبه‌رو شدید چه کاری انجام دهید، برای شما و آن حیوانات، مهم است.

نکات کاربردی در برخورد با حیوانات

یکی از مسائلی که طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان ممکن است با آن مواجه شوند، برخورد با حیوانات وحشی در طبیعت است. این رویارویی مخصوصاً در کشور ایران اگرچه کم‌تر رخ می‌دهد، اما آمادگی روحی و روانی و هم‌چنین مجهز بودن از نظر وسایل و تجهیزات در این خصوص، امری اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین این موضوع را به صورت مختصر در سه مرحله‌ی پیشگیری از رویارویی، هنگام رویارویی و درگیری بررسی خواهیم کرد. تأکید می‌کنیم، این مباحث در حد طرح بحث و پرداختن کلی به موضوع است و یادگیری تخصصی‌تر موضوع برای افرادی که قصد دارند فعالیت‌های جدی‌تری در طبیعت انجام دهند، ضروری است.

پیشگیری از رویارویی

هر طبیعت‌گرد باید تمام تلاش خود را به کار گیرد که با حیوانات وحشی مواجه نشود. شاید رویارویی با یک خرس خشمگین یا چند گرگ گرسنه، هیجان برنامه را چند برابر کند و آدرنالین خون شما را بالا ببرد، اما اگر توانایی کافی برای این مقابله را نداشته باشید، ممکن است اتفاقات بدی برای شما پیش بیاید. به همین خاطر با رعایت نکات زیر، سعی کنید در این موقعیت‌ها قرار نگیرید.

۱ از طریق اطلاعاتی که از قبل به دست می‌آورید، به مناطقی که احتمال وجود حیوانات وحشی وجود دارد، سرک نکشید. به عنوان مثال اشکفت‌ها یا غارهای خیلی کوچک ممکن است استراحتگاه یا کمینگاه دائمی یا موقتی این حیوانات باشد.

۲ همیشه مخصوصاً در مناطق دوردست، به صورت گروهی سفر کنید و از اعضای گروه فاصله نگیرید. دیدن این صحنه توسط حیوانات وحشی، انگیزه‌ی نزدیک شدن آن‌ها به گروه را از بین می‌برد.

۳ در مکان‌هایی که اثراتی از حیوانات وحشی می‌بینید، مانند شنیدن صدای زوزه‌ی گرگ، حتماً در اطراف اردوگاه آتش روشن کنید. این کار از نزدیک شدن حیوانات جلوگیری می‌کند.

۴ شب‌ها از اردوگاه دور نشوید. احتمال حمله‌ی حیوانات در شب خیلی بیشتر است.

۵ یک حصار الکتریکی در اطراف کمپ راه‌اندازی کنید. این حصار، جریان ضعیف الکتریکی به وجود می‌آورد که از نزدیک شدن حیوانات به اردوگاه جلوگیری می‌کند.

۶ هنـگام نزدیـک شـدن به بیشـه‌زارها یا محدوده‌ای که احتمـال وجود خرس می‌رود، سروصدا ایجاد کنید و حتماً از نور چراغ پیشانی خوداستفاده‌نمایید.بسیاری‌ازحملات‌خرس‌ها به انسان، به دلیل غافلگیری خرس از رویارویی با انسـان است. سـروصدا و ایجاد نور در شب می‌تواند از بروز این غافلگیری جلوگیری کند.

۷ فراموش نکنید که هوشـمندی و قدرت در آن نیسـت که با حیوانات درگیر شـوید، بلکه باید تمام تلاش خود را خرج کنید تا به مرحله‌ی رویارویی نرسید.

۸ فصل جفت‌گیری و زایمان حیوانات مختلف را بشناسید و در آن مواقع بیشتر احتیاط کنید. حیوان نر در هنگام جفت‌گیری و حیوان ماده در هنگام مراقبت از بچه‌ها قدرت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنند و زودتر خشـمگین می‌شوند.

هنگام رویارویی

ممکن است به هر دلیلی اقدامات فوق نتیجه ندهند و یا نتوانید به آن عمل کنید. بنابراین لازم است وسـایلی را برای دفاع احتمالی از خود به همراه داشته باشید.

- به همراه داشتن وسایلی از قبیل اسپری فلفل، ترقه (به ویژه ترقه‌هایی که پشت سر هم عمل می‌کنند)، نوعی از دستگاه‌های مولد صدا یا سـوت‌هایی که صدای آن‌ها برای حیوانات وحشـی آزاردهنده است، کپسـول‌های دودزا، یـک چاقوی بزرگ (چاقو حتماً باید در دسـترس باشد، مثلاً به کمربند آویزان شـود و یا به پا بسـته شود که بتوان به سـرعت از آن استفاده کرد) و مانند آن می‌تواند کمک شـایانی به شـما کند. اگر هیچ وسـیله‌ای همراه نداشـتید از باتون، کلنـگ کوه‌پیمایی، تبریخ، چوب یا سـنگ اسـتفاده کنید.
- ابتـدا سـعی کنید به آرامـی و در حالی کـه حواسـتان بـه آن حیـوان اسـت، عقب‌نشـینی کنیـد تـا اگر ناخواسـته وارد قلمـروی آن حیـوان شـده‌اید، از حملـه بـه شـما منصرف شـود.
- اگر زمان کافی برای رسـیدن به نقطه‌ی امنی ماننـد یک کلبه، صخـره یا بالای درخت را دارید، هر چه سـریع‌تر این کار را انجام دهید. حیوانات وحشی برخلاف سـگ، در صورتی که مقدمات و انگیزه‌ی کافی بـرای حمله فراهم باشـد و حتی در صورت فرار شـما نیز حمله می‌کنند.
- بر ترس خود غلبه کنید و خونسردی خود را حفـظ نمایید. اگر زمان کافی دارید، از خوراکی‌هـای تنظیم‌کننـده‌ی آدرنالین خـون، مانند پسـته یـا انگور اسـتفاده کنید، زیرا برخی حیوانات وحشـی بوی آدرنالیـن خون شـما را حس می‌کنند و از آن طریـق، به ترس شـما پی می‌برند.
- سـعی کنید خودتان را بزرگ‌تر از آنچه هسـتید نشـان دهید. پانچو، کوله یا هر چیز دیگر را به دست بگیرید و دست‌های خـود را باز کنید. محکـم و باصلابت راه برویـد. برخی از حیوانات، مانند گرگ به دنبال فرد ضعیف، پیر و ناتوان می‌گردند.
- سـکوت در این مواقع کار خوبی نیسـت. سروصدا کنید. نعره بکشید، اگر چوب‌دستی دارید به درخت یا زمیـن بکوبید. این کار هـم در حیوان وحشـت ایجـاد می‌کند و هـم صدای شـما را به گوش افـرادی که احتمالاً در نزدیکی شما هستند می‌رساند.
- از وسـایلی که ذکر شد اسـتفاده کنید. ابتدا به سـراغ ترقه، کپسول‌های دودزا و مولدهای صدا بروید. چوب‌دست خود را به بـالا و اطراف تکان دهید و سـروصدا تولید کنید. اگر خطر رفع نشـد، اسپری فلفل را آماده داشـته باشید. دقت کنید خلاف جهت وزش باد از اسپری استفاده نکنید، چون به سـمت خودتان می‌آید و این به نفع حریفتان اسـت. به این نکته هم توجه داشته باشید که حمل اسپری فلفـل بایـد مطابـق قوانیـن و مقررات جاری کشور باشـد. اگر هیچ‌کدام از این کارهـا نتیجه نـداد و حیـوان هم‌چنان بـه حمله اصـرار داشـت، چـاره‌ای جز مقاومـت و درگیـری تن‌به‌تـن ندارید.



درگیری

در مبارزه‌ی تن‌به‌تن با حیوانی مثل گرگ، سگ یا گرگاس (نژادی است که از جفت‌گیری گرگ نر و سگ ماده به وجود می‌آید)، دست چپ خود را داخل کوله‌پشتی کنید و انتهای آن را با دست بگیرید. می‌توانید کاپشن گورتگس یا پُلار را دور دست‌ها بپیچید و جلوی دهان گرگ قرار دهید. وقتی حیوان مشغول گاز گرفتنِ دست شماست، با دست دیگر خود چاقو یا خنجر را در گردن او فرو کنید. اگر نتوانستید با خنجر کاری انجام دهید و یا خنجر نداشتید، تنها راه شما این است که با تمام قدرت، کوله یا لباس دور دستتان را در دهان گرگ فرو کنید تا خفه شود. با اینکه کار مشکلی به نظر می‌رسد، ولی شاید تنها راه نجات شما همین باشد. فراموش نکنید که جمجمه‌ی سگ بسیار سخت و محکم است و با ضربه زدن به سر او، کاری از پیش نمی‌برید. اما اگر فشار یا ضربات محکمی به پشت گردن او وارد کنید، احتمال شکستن دنده‌ها وجود دارد.

گرازها معمولاً در دسته‌های چندتایی حرکت می‌کنند و تا زمانی که گرسنگی یا وحشت فراوان آن‌ها را نگرفته باشد، از انسان فرار می‌کنند. با این حال، اگر با این حیوان مواجه شدید و احساس کردید فرار کردن بی‌فایده است، روبه‌روی او بایستید. وقتی خیلی نزدیک شد، دو سه قدم به سمت راست یا چپ بروید. گراز به علت نداشتنِ گردن و اتصال سر به بدن در آن لحظه نمی‌تواند به سمت چپ و راست تغییر مسیر دهد. شاید به ظاهر کار ساده‌ای نباشد، اما مفید است.

هنگام رویارویی با تمساح باید به سرعت فرار کنید. حرکت باید به صورت زیگزاگی انجام شود تا این حیوان وحشی با گم کردنِ مسیر، قادر به تعقیب شما نباشد. زیستگاه این حیوان در نواحی جنوبی جنگل و آب‌های شیرین سیستان و بلوچستان است.

نکات کلی

خرس‌ها در سه موقعیت، در اوج عصبانیت قرار می‌گیرند. اول، وقتی بر سر لاشه‌ای باشند. دوم، وقتی خرس مادر، احساس کند جان توله‌اش در خطر است و سوم، وقتی خرس نر برای جفت‌گیری به دنبال قلمروی خاص خود است.

- خرس‌ها قوه‌ی بینائی بسیار ضعیفی دارند، به همین دلیل، بی‌حرکت ماندن هنگام رویارویی با آن‌ها می‌تواند کارساز باشد.
- گستره‌ی وسیعی از خاک ایران، زیستگاه خرس‌های قهوه‌ای است. از غرب استان خراسان شمالی و رشته‌کوه البرز تا گوشه‌ی شمال غرب و استان آذربایجان، از جنوب آذربایجان غربی تا کرانه‌های شمالی استان خوزستان و دامنه‌های زاگرس، زیستگاه خرس قهوه‌ای است. سرزمین‌هایی که در فصل‌های معتدل سال، کمی گسترده‌تر هم می‌شوند، به گونه‌ای که در اواخر زمستان، حتی در شمال پایتخت ایران هم به ندرت دیده شده‌اند.
- خرس‌های سیاه به طور طبیعی از خرس‌های قهوه‌ای و گریزلی ترسوتر هستند. در مناطقی مانند تمشک‌زارها، جویبارهای دارای ماهی و مناطق شکار که مورد استفاده‌ی خرس و انسان است، برخورد انسان با خرس قهوه‌ای، بیشتر از سایر گونه‌های این جاندار خواهد بود.

جدای از خطری که خرس‌ها برای حیات انسان دارند، وجود این موجودات در اکوسیستم جنگل بسیار حیاتی است. آن‌ها نه تنها با خوردنِ جانورانی هم‌چون موش، ملخ، مورچه و سایر جوندگان، جمعیت آن‌ها را کنترل می‌کنند، بلکه بسیاری از دانه‌های جنگلی تا زمانی که از معده‌ی آن‌ها عبور نکنند، قدرت رشد نمی‌یابند. برخی باورهای نادرست مردم، مانند اعتقاد بر نامردی خرس و زیاده‌خواهی شکارچیان،

این حیوانات را در معرض خطر قرار داده است. متأسفانه خرس‌ها در بین برخی از روستاییان حیوانات چندان محبوبی نیستند. آن‌ها از روی ناآگاهی در رویارویی با خرس راهی جز کشتن آن پیدا نمی‌کنند. اگر روند کشتن خرس‌ها در ایران هم‌چنان ادامه یابد، دیری نمی‌پاید که سرزمین ایران از وجود این موجود ارزشمند، مانند شیر و یوزپلنگ ایرانی و ببر مازندران محروم خواهد شد.



▲ **گروه‌هایی برای تماشای حیات وحش**
بهترین روش برای اینکه گربه‌سانان بزرگ را از نزدیک ببینید این است که با ماشین‌های سنگین و محافظت‌شده سفر کنید. اگر می‌خواهید پیاده حرکت کنید، باید افراد مسلح همراه شما بیایند.

عکس‌برداری از حیات وحش

■ با ماشین‌های سنگین حرکت کنید یا بهتر است از ماشین‌های عکاسی استفاده کنید تا بتوانید به حیوانات وحشی نزدیک شوید. اگر خودروی شما امنیت لازم را ندارد، فاصله‌ی خود را تا حیوانات وحشی حفظ کنید. در این حالت، می‌توانید از دوربین‌های بزرگ یا لنزهای قوی استفاده نمایید.

■ هرگز فاصله‌ی خود را با حیوانات وحشی کم نکنید، چون ممکن است باعث اذیت و در نتیجه ترسیدن آن‌ها شوید. مخصوصاً اگر حیوان ماده همراه با بچه‌ی خود باشد که مطمئناً یا به شما حمله می‌کند یا کودک خود را از دید شما پنهان خواهد کرد تا آن محل را ترک کنید.

■ برای عکس‌برداری، هنگام طلوع و غروب آفتاب را انتخاب کنید، زیرا در آن مواقع حیوانات تازه از بستر خواب بیرون آمده و آماده‌ی حرکت هستند.

نکات ضروری

حیوانات، خیلی سریع خواهند فهمید که کسانی که برای پیاده‌روی به طبیعت آمده‌اند، غذا همراه خود دارند و خرده‌غذای خود را در محلی که پخت‌وپز کرده‌اند، باقی می‌گذارند.

■ در منطقه‌ای دورتر از جایی که مطمئناً مسیر حرکت حیوانات، منبع آب یا علائم مربوط به حیوانات است، اردو بزنید. این علائم به شکل پنجه‌ی حیوانات یا چیزی دیگر نشان داده شده که روی درختان یا لبه‌های مسیر نصب شده‌اند.

■ از مناطق معروفی که برای اردو زدن هستند و حیوانات عادت کرده‌اند تا برای غذا به آنجا بروند، دوری کنید.

■ بوی غذا به شدت می‌پیچد، بنابراین تا جایی که می‌توانید دورتر از جایی که می‌خواهید در آن بخوابید، پخت‌وپز کنید.

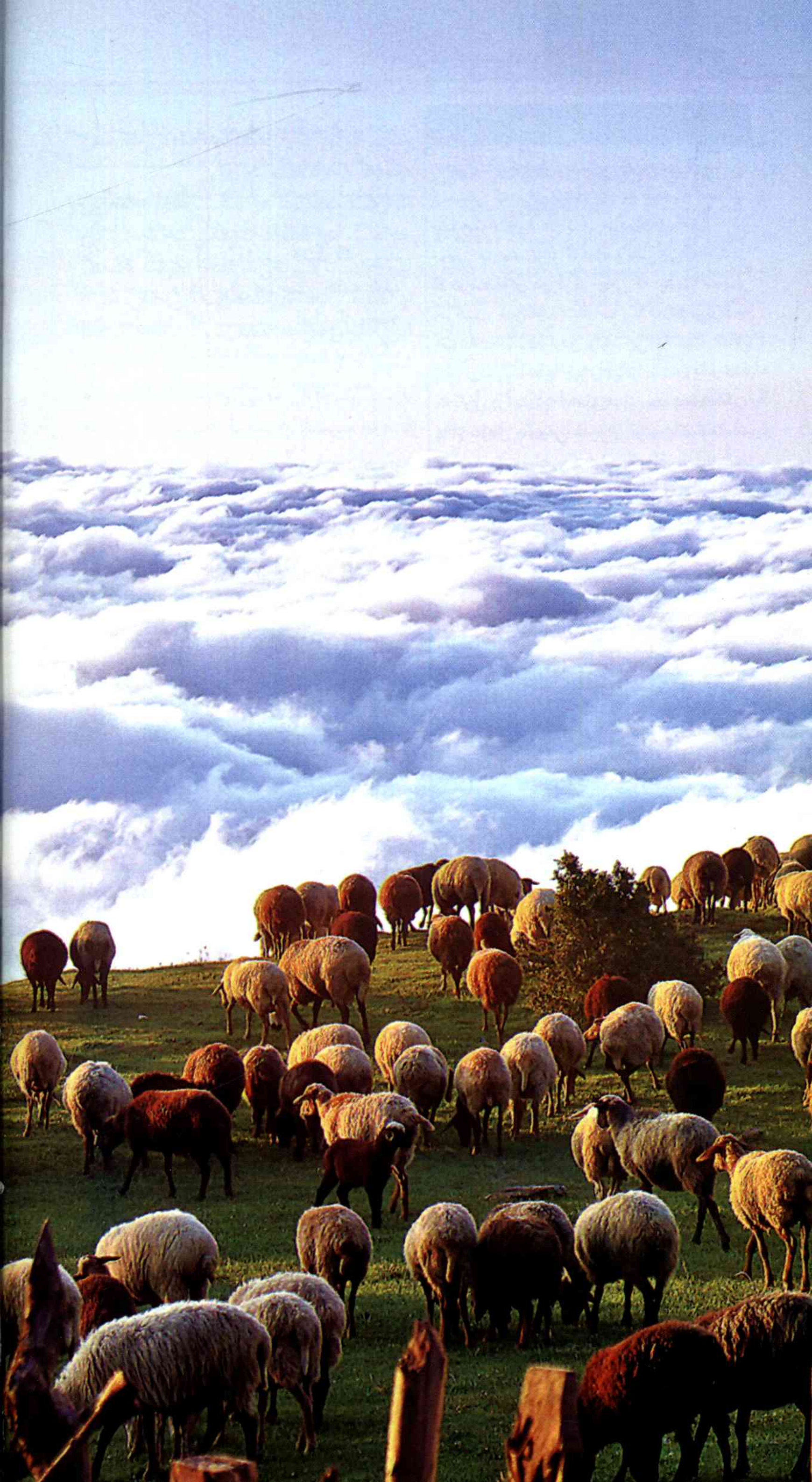
■ هرگز غذا را به داخل چادر نیاورید. آن را در کیسه‌ای ضد آب یا محفظه‌ای مقاوم در برابر دستبرد خرس قرار دهید و آن را از شاخه‌ی درختان آویزان کنید.

■ هرگز وقتی در محل استراحت خود هستید و حیوانات از شما غذا خواستند، به آن‌ها غذا ندهید. این کار ممکن است باعث مرگ آن‌ها شود، زیرا به غذای انسان‌ها عادت می‌کنند و خلاف غریزه‌ی اصلی‌خود عمل خواهند کرد و وقتی مردم از آن منطقه خارج می‌شوند، گرسنگی به سراغ آن‌ها می‌آید.

■ درخواست غذا به سرعت به سرقت آن تبدیل می‌شود. حیوانات ممکن است وقتی به محل استراحت شما می‌آیند، خطرناک باشند و وسایل شما را خراب و خود شما را نیز مجروح کنند. حتی حیوانات بزرگ خجالتی و رام مانند آهو نیز می‌توانند خطرناک باشند. حیوانات کوچک مانند موش، وسایل و غذای شما را نابود می‌کنند.

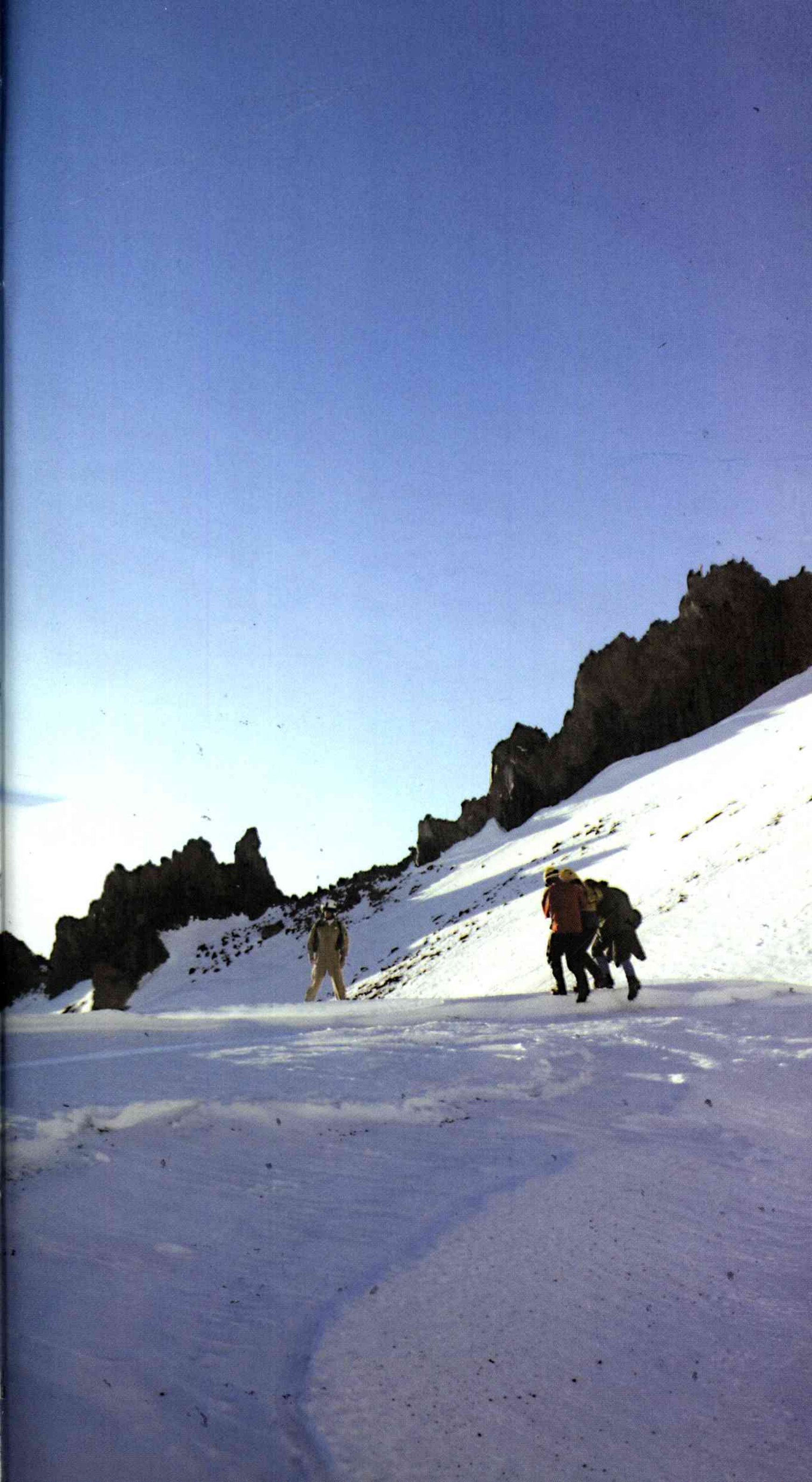
هر نوع برخورد وحشیانه‌ی حیوانات را به مسئولان محلی گزارش کنید.







عکاس: مهدی گلی‌طبری
استان مازندران، روستای فیلبند



فصل ششم:

کمک‌های اولیه



بیماری‌های عمومی

بیشتر مردم نگران حوادث مهم، برخورد با حیوانات وحشی یا توفان‌های ناگهانی هستند، اما واقعیت این است که برخی حتی فکرش را هم نمی‌کنند که به بیماری های عمومی مبتلا شوند. گاهی اوقات اگر آن بیماری را خوب درمان نکنید، ممکن است مشکلی جدی به وجود آید.

درمان‌های اولیه

زخم‌های کوچک و سطحی ممکن است در حین حرکت وَ بر اثر برخورد با شاخه‌ی درخت، صخره، انواع بوته‌های تیغ‌دار و مانند آن به وجود بیایند. گرفتگی عضلات نیز بیشتر برای کسانی پیش می‌آید که عادت به کوه‌پیمایی ندارند، کمی بیش از حد معمول به خود فشار می‌آورند، برنامه‌ی حرکت را بدون نرمش و با سرعت زیاد شروع می‌کنند یا کسانی که مدت زیادی روی دیواره‌ی سنگ‌نوردی یا معبری باریک عضله‌ی خاصی را تحت فشار قرار می‌دهند. آفتاب‌سوختگی و گرمازدگی، در گرمای شدید و کمبود منابع آب به وجود می‌آید. تاول، بریدگی و خراشیدگی نیز مرسوم است، ولی راحت‌تر درمان می‌شوند. برف‌کوری و خطر سرمازدگی عمومی بدن و یخ‌زدگی اندام‌ها در محیط برف و یخ ایجاد می‌شوند. اگر به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنید، باید توجه کنید که کیف کمک‌های اولیه را همراه خود ببرید تا بتوانید کارهای اولیه را برای درمان جراحت‌ها انجام دهید. علاوه بر آن، گذراندن کلاس‌های پزشکی کوهستان که زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شود، برای هر کوه‌نورد و حتی طبیعت‌گردی ضروری است.

تاول‌ها

تاول دلیل اولیه‌ی ناراحتی در زمان پیاده‌روی است و زمانی رخ می‌دهد که سطح پوست به طور مکرر با سطحی دیگر ساییده شود. تاول با یک سوزش جزئی و کم شروع می‌شود و ممکن است اول به شکل نقطه‌ای قرمز نمایان گردد. تاول معمولاً در مواردی پیش می‌آید که کفش مناسب پا نباشد یا اینکه مقدار کوه‌پیمایی یا پیاده‌روی، زیادتر از حد معمول در روز باشد. حتی اگر پیاده‌روی در محیط بدون عوارض طبیعی مانند جاده‌ی آسفالت صورت پذیرد و بیشتر از ۲۵ کیلومتر در روز باشد، احتمال تاول زدن پا حتی در بهترین و راحت‌ترین کفش‌ها زیاد است. بهترین راه پیشگیری از این عارضه، پوشیدن صندل یا دمپایی نرم است، به طوری که نقاط کم‌تری از پای شما با آن تماس داشته باشد که باعث تاول نشود. بدیهی است این کار را زمانی می‌توان انجام داد که سرمای هوا به اندازه‌ای نباشد که پایتان در معرض سرما قرار گیرد.
مراقبت از پاهای خود را به عنوان یک سرگرمی در نظر بگیرید. چند کار ساده و منظم می‌تواند باعث شود پاها از تاول دور بمانند.

- باید یک لایه جوراب عرق‌گیر در زیر و روی آن یک جوراب پشمی یا حوله‌ای ضخیم‌تر که حالت بالشتکی دارد، بپوشید. اگر با این کار کفش به پایتان تنگ شد، از جوراب نازک‌تر استفاده کنید.

راهنمای سریع

اقدامات لازم

- درد تاول را با مالیدن کرم بر روی آن کاهش دهید.
- از عفونت جلوگیری کنید.

مراقبت

- از چسب زخم یا باندهای استریل و پمادهای مخصوص استفاده کنید و روی قسمتی که احساس ناراحتی می‌کنید، قرار دهید.
- جوراب‌های نرم و عایق بپوشید.
- مطمئن شوید که کفش مناسب پای شماست.
- در زمان استراحت، کفش را از پا درآورید و پایتان را هوا دهید.
- اگر سرمای منطقه زیاد نیست و زمین صاف است، از صندل یا دمپایی نرم استفاده کنید.

■ می‌توانید کفی کفش را با کفی ضخیم‌تر یا نازک‌تری جایگزین نمایید تا کمک کند کفش اندازه‌ی پای شما باشد.

■ شیوه‌های مختلف بستن بند کفش را امتحان کنید تا بتوانید به کفش خود فضای بیشتری بدهید یا آن را در جای خود محکم کنید.

■ انگشتانی که ناخن تیزی دارند، ممکن است با انگشتان کناری برخورد کنند و باعث تاول شوند. بنابراین هر چند وقت یکبار ناخن‌های خود را کوتاه کنید.

■ اگر می‌دانید که قسمت خاصی از پا در معرض تاول‌زدگی است، آن ناحیه را با پارچه یا باند چسبی محافظت کنید.



۱- منطقه‌ی تاول‌زده را با آب تصفیه شده بشویید و به آرامی خشک کنید.
۲- اگر امکان دارد، تاول را با یک سوزن ضدعفونی شده باز کنید. این توصیه معمولاً به افراد داده نمی‌شود اما ادامه‌ی حرکت با این وضعیت، باعث ترکیدن آن خواهد شد.
۳- زمانی که تاول را می‌ترکانید، مطمئن شوید که آن منطقه را تمیز و خشک کرده‌اید و از آن مراقبت می‌کنید تا خطر عفونت را کاهش دهید.
۴- می‌توانید برای محافظت از پوست، به محض اینکه احساس کردید پای شما در معرض تاول زدن است از چسب زخم، باندهای استریل یا کرم‌های مخصوص - که می‌توانید از داروخانه تهیه نمایید - استفاده کنید.

کبودی

کبودی زمانی به وجود می‌آید که رگ‌های خونی زیر سطح پوست بریده شوند. معمولاً در هنگام حرکت، وقتی از صخره یا موانع دیگر بیفتید، این اتفاق رخ می‌دهد.

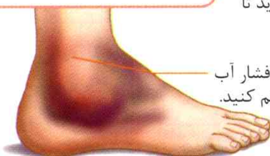
۱- برای اینکه ورم پای خود را کم کنید، باید به آب سرد، برف یا یخ دسترسی داشته باشید. لباس یا پارچه‌ای را در آن خیس کنید و آن را روی قسمت جراحت‌دیده قرار دهید. حداقل ۵ دقیقه در همان وضع نگه دارید. برای چندین بار این مراحل را تکرار کنید.
۲- اگر ممکن است، قسمت کبود شده را بالا بگیرید تا جریان خون کم‌تری به آن برسد.

راهنمای سریع

علائم
■ حساسیت، تورم و درد
■ رنگ آبی- مشکی پوست

هشدار

کبودی‌های شدید ممکن است جراحت عمیق‌تری مانند شکستگی یا پارگی اعضای درونی بدن را به همراه داشته باشند و مراقبت‌های پزشکی بیشتری لازم باشد.



بریدگی و خراشیدگی

بریدگی‌ها و خراش‌های روی پوست ممکن است از افتادن، حساسیت نسبت به گیاهان یا بریدگی ناشی از لبه‌ی سنگ‌ها اتفاق بیفتد. باید هر شکستگی را که در سطح پوست ایجاد می‌شود، تمیز نمود و روی آن را پوشاند تا از ورود میکروب و عفونت جلوگیری شود.

راهنمای سریع

اقدامات لازم
■ روی زخم را فشار دهید تا مانع از خون‌ریزی شوید.
■ زخم را با شستن و استفاده از باند تمیز نگه دارید.

نکته‌ی مهم

اگر در هنگام افتادن از روی سنگ‌ها بریدگی ایجاد شد، ممکن است پر از شن و ماسه یا گردوخاک باشد، که باید روی آن آب بریزید تا گردوخاک تمیز شوند.



۱- اگر ممکن است روی سطح زخم آب سرد بریزید و آن را کاملاً خشک کنید.
۲- سطح زخم را با پماد آنتی‌بیوتیک، باند و پارچه‌ای مناسب بپوشانید. برای زخم‌های کوچک‌تر، چسب زخم کافی است. بریدگی‌های بزرگ‌تر را با باند گاز بپوشانید و آن را با چسب محکم کنید.



گرفتگی عضلات

گرفتگی عضلات به طور خاص در مراحل اول پیاده‌روی، عمومیت دارد و درد به صورت ناگهانی رخ می‌دهد. این اتفاق زمانی می‌افتد که عضله پی‌درپی تحت فشار قرار گیرد، مخصوصاً اگر اکسیژن کافی به آن نرسد.

راهنمای سریع

علائم

- درد در عضلات
- فشار بیش از حد و غیرقابل کنترل روی ماهیچه‌ها

پیشگیری

- قبل از حرکت، بدن خود را با حرکات بدنسازی و کششی آماده کنید و با سرعت بسیار کم حرکت خود را آغاز نمایید.
- به طور منظم استراحت کنید.
- آب زیادی بنوشید تا کمبود آب پیدا نکنید.
- برای اینکه گرفتگی عضلات را کاهش دهید، سرعت حرکت خود را کم کنید، به آرامی نفس بکشید و با قدرت از بینی خارج کنید.



برای درمان گرفتگی عضلات پا، توقف کنید، دراز بکشید و عضله‌ی تحریک شده را ماساژ دهید. استفاده از نوشیدنی‌های ورزشی مخصوصاً زمانی که زیاد عرق کرده باشید، می‌تواند کمک کند. قرص‌های شل‌کننده‌ی عضلات را از داروخانه تهیه کنید و در کیف کمک‌های اولیه‌ی خود نگه دارید.

کف پا را به سمت بالا بکشید.

آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی خطر همیشگی محیط‌های طبیعی است و ممکن است به کمبود آب، گرمازدگی و سرطان پوست منتهی گردد. این حالت معمولاً در هوای آفتابی و ابری، مخصوصاً در ارتفاعات اتفاق می‌افتد که هوا صاف‌تر است و مقاومت کم‌تری در برابر اشعه‌ی UV دارد. هر چه‌قدر ارتفاع بیشتر شود، با نسبت مشخصی میزان اشعه‌ی ماوراء بنفش خورشید نیز اضافه می‌شود. انعکاس نور توسط برف هم تقویت‌کننده‌ی آفتاب‌سوختگی است.

۱- فرد مصدوم را به زیر سایه منتقل کنید.
۲- به او کمی آب دهید تا جرعه جرعه بنوشد، چون آفتاب سوختگی نوعی کمبود آب است، باید به طور مداوم آب نوشیده شود.
۳- برای سوختگی‌های ملایم، از کرم‌های ضد آفتاب یا محلول‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. آب خنک را با اسفنج یا لباسی نرم، به سطح پوست برسانید و ی از کمپرس سرد استفاده کنید تا درد و ناراحتی را از آن بگیرد.

راهنمای سریع

علائم

- قرمز و داغ شدن سطح پوست، سوزش، تورم، درد
- تاول، آفتاب‌سوختگی درجه دوم است که باید توسط متخصص پوست درمان شود.

اقدامات لازم

- فرد مصدوم را از نور آفتاب دور کنید.
- در سوختگی‌های ملایم، برای از بین بردن درد و ناراحتی اقدام کنید.
- مطمئن شوید که فرد مصدوم به طور مستمر آب می‌نوشد تا از کمبود آب جلوگیری کند.

نکته‌ی مهم

مقدار تماس مستقیم پوست خود را با خورشید در نظر بگیرید و اگر لازم است از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. اگر این تماس بیش از حد شد یا اثرات آفتاب‌سوختگی دیدید، مناطقی را که تحت تأثیر آفتاب قرار گرفته‌اند، بپوشانید.



نیش‌زدگی، گازگرفتگی و مسمومیت‌های گیاهی

بیشترِ مناطق طبیعی برای انسان خطرناک نیستند، بلکه بعضی از گیاهان و حیوانات، موادی سمی را از خود بروز می‌دهند که می‌توانند باعث ایجاد یا تشدید حساسیت شوند. حشرات گزنده، مارهای زهردار و گیاهان سمی، به راحتی خیلی از وقت شما را می‌گیرند، اما متاسفانه همیشه این موضوع به راحتی حل نمی‌شود. نیش مار، به طور خاص نیازمند درخواست کمک ویژه است.

نیش‌زدگی

معمولاً نیش حشرات فقط باعث احساس ناراحتی موقت می‌شود، مگر اینکه حساسیت داشته باشید. در این صورت باید کیف کمک‌های اولیه‌ی نیش‌زدگی همراهتان باشد تا بتوانید شوک‌های ناتوانی را درمان کنید و به هم‌گروهی خود یاد بدهید تا روی شما اعمال کند.

اگر می‌توانید آن را ببینید، با دقت آن را باز کنید و با یک شیء نوک‌تیز، نیش را بیرون بکشید.



۱- ممکن است نیش حشرات در پوست بماند و با ناخن انگشت یا هر شیء تیز دیگری باز شود.
۲- پارچه‌ای را با آب سرد مرطوب کنید و آن را روی نیش قرار دهید.
۳- ممکن است تا زمانی که ورم زخم بخوابد، اثر نیش باقی بماند.
۴- اگر زخم، اثرات شدید حساسیت‌زایی ایجاد کرد، به دنبال اقدامات پزشکی باشید.

راهنمای سریع

علائم

- ظاهر تیز و سوراخ‌کننده‌ی نیش در پوست
- پوست متورّم، قرمز و سطح آن سخت می‌شود.
- احساس درد در آن ناحیه
- خراش قرمز همراه با احساس خارش

اقدامات لازم

- نیش را خارج کنید.
- با فشار آب سرد، ورم و درد را کاهش دهید.
- ببینید علائم حساسیت و شوک‌های شدید وجود نداشته باشد.

نکته‌ی مهم

نیشی که در دهان یا گلو ایجاد شود، ممکن است باعث ورم شده و راه تنفس را بگیرد. با آب سرد، یخ یا برف آن را درمان کنید و اگر ورم بیشتر شد، به دنبال اقدامات پزشکی باشید. این نکته را هم بگوییم که عکس‌العمل‌های شدیدتر نسبت به نیش‌زدگی، از جمله احساس خارش در سرتاسر بدن، نشان‌دهنده‌ی این است که حساسیت بیشتری دارید و باید در سفرهای بعدی، جعبه‌ی وسایل مخصوص نیش‌زدگی را همراه خود بیاورید.

کنه (نوعی حشره)

کنه‌ها، موجودات بسیار ریزی هستند که خودشان را به انسان‌ها می‌چسبانند. آن‌ها پوست را گاز می‌گیرند تا از خون تغذیه کنند. ممکن است متوجه گزش کنه نشوید، اما آن‌ها باعث انتقال بیماری یا عفونت می‌شوند.

بیماری لایم

از کنه‌های کوچکی که از بدن آهوی کوهی جدا می‌شوند، به وجود می‌آید و باعث خارش نقطه‌ای همراه با درد، تب یا نشانه‌های مشابه در سرماخوردگی می‌شود. این بیماری با آنتی‌بیوتیک‌ها درمان می‌گردد.

راهنمای سریع

علائم

- تب، درد و ورم اطراف گزیدگی

اقدامات لازم

- کنه را جدا کنید.
- به دنبال نشانه‌های عفونت و بیماری از جمله بیماری لایم باشید.





۱- سطح پوست خود را بررسی کنید تا کنه روی آن نباشد. کنه‌ها تا اندازه‌ی یک نخودفرنگی بزرگ می‌شوند. جاهای گرم و مرطوب بدن خود، مانند زیر بغل را بررسی کنید.
۲- کنه را از بدن جدا کنید، با انبرک یا موچین، کنه را از زیر بگیرید و با قدرت زیاد و به آرامی بلند کنید تا سطح پوست کشیده شود. آنقدر در این وضعیت نگه دارید تا کنه خسته شده و پوست را رها کند.
۳- سر تا سر آن منطقه را با آب یا مایع ضدعفونی کننده بشویید و کاملاً خشک کنید.
۴- کنه را در ظرفی جدا نگه دارید تا برای بررسی اثرات بیماری احتمالی استفاده شود.
۵- اگر نشانه‌های بیماری رخ داد، با پزشک تماس بگیرید.
۶- برای کاهش درد از کیسه‌ی یخ استفاده کنید.

نیش مار

مارها در سمی بودن بسیار با هم تفاوت دارند. اگر از بیمارستان فاصله دارید، سعی نکنید سم را با مکش از بدن خارج کنید. افرادی که مهارت کافی را ندارند، نباید دست به این کار بزنند.

۱- سعی کنید انواع مختلف مارها را بشناسید تا در موارد بعدی به راحتی عمل کنید.
۲- مصدوم را روی زمین بخوابانید. او را آرام کنید و مطمئن شوید جایش راحت است. این‌طور نیست که همه‌ی مارهای سمی، سم را به بدن طرف مقابل وارد کنند. بیشتر آن‌ها تنها مقدار کمی از این سم را وارد می‌کنند. مقدار سم واردشده به بدن هم هیچ تناسبی با اندازه‌ی جثه‌ی مار ندارد.
۳- قسمت گزیده‌شده را بی‌حرکت قرار دهید. روی آن باند بگذارید و به آرامی فشار دهید. این کار مانع از گسترش سم در بدن می‌شود.
۴- به دنبال کمک بروید یا اگر لازم است و مصدوم می‌تواند به او کمک کنید تا پیاده حرکت کند.

از اقدامات زیر بپرهیزید

- از شکافتن و مکیدن حل گزش خودداری کنید. این اقدام اثر قابل توجهی در خروج سم نداشته و فقط سبب افزایش آسیب موضعی محل زخم می‌شود.
- هرگز از یخ استفاده نکنید. زیرا یخ تأثیری در غیرفعال شدن سم مار نداشته و فقط می‌تواند باعث سرمازدگی عضو شود.
- مصرف الکل باعث گشاد شدن عروق و افزایش جذب سم در محل گزش می‌شود.
- هرگز از باندهای محکم و سفت در بالای زخم استفاده نکنید، زیرا باعث افزایش آسیب موضعی و در نهایت، منجر به از دست دادن آن عضو می‌گردد.

راهنمای سریع

علائم

بسته به میزان و نوع سم واردشده و شدت گزش، علائم زیر پدیدار می‌شود:

- درد و سوزش در آن ناحیه و در ادامه تغییر رنگ، ورم و تاول و بعضاً خون‌ریزی موضعی و حتی در شرایطی، خون‌ریزی در اعضای داخلی، مثل روده‌ها و مغز
- حالت تهوع و استفراغ، بی‌حسی یا احساس خارش، پوست سر و انگشتان
- در گزیدگی شدید: ضعف جسمانی، سرگیجه، شوک، سرما، پوست سرد و مرطوب، تپش ضعیف قلب، تأثیر روی سیستم عصبی، مشکلات بینایی و اختلال گفتاری و نارسایی کلیوی
- به جای ماندن دو سوراخ زخمی کوچک به فاصله‌ی تقریبی ۱ سانتی‌متر بر روی محل گزش در مورد مارهای سمی و به جای ماندن جایی شبیه نعل اسب در مورد مارهای غیرسمی.

اقدامات لازم

- کنترل اضطراب و ترس مصدوم و همراهان وی.
- جلوگیری از گزش مجدد مصدوم یا همراهان وی.
- شناسایی مار و به خاطر سپردن خصوصیات ظاهری آن برای کمک به پزشک برای تشخیص نوع مار، به شرط عدم احتمال گزش مجدد توسط مار
- بی‌حرکت نگه داشتن و عدم استفاده از اندام گزیده شده به منظور جلوگیری از جذب بیشتر و گسترش سم در اندام
- درآوردن هر وسیله‌ای که باعث فشار روی اندام شود، مانند ساعت، انگشتر و دست‌بند.
- شستن محل گزش با آب و صابون به صورت آهسته
- رساندن مصدوم در اولین فرصت به مراکز درمانی





عضو مجروح را با باند یا آتل ببندید تا حرکت نکند. مراقب باشید این کار مانع رسیدن خون به عضو نشود.

سطح قلب را بالاتر از سطح قسمتی که گزیده‌شده قرار دهید.



نیش عقرب

عقرب نیز مانند انواع مار در دو نوع سمی و غیر سمی وجود دارد که در رنگ‌های زرد مایل به قهوه‌ای، قهوه‌ای، خاکستری و سیاه دیده می‌شوند. محل زیست این سخت‌پوست، بیشتر در شکاف بین سنگ‌ها زیر تخته‌سنگ‌ها و پوست درختان، بین الوارهای چوب، زیر فرش و گلیم و در محیط‌های مرطوب مانند حمام است.

راهنمای سریع

علائم

- تغییر رنگ موضعی، تورم دردناک و سوزش
- تشنّج، تهوّع، عدم حفظ تعادل، حرف‌زدن بریده‌بریده
- آبریزش دهان و بینی، اشک‌ریزی، سوزسوز شدن بدن، حساسیت پوست، کاهش کارکرد سیستم تنفسی

اقدامات لازم

- وسایل زینتی اطراف محل گزش، مانند دست‌بند و ساعت را بیرون آورید تا تورم و درد کاهش یابد.
- محل را به آرامی با آب و صابون تمیز کنید.
- از کمپرس سرد استفاده کنید تا تورم و درد کاهش یابد.
- اضطراب را از مصدوم دور کنید.
- در صورت امکان، عقرب را برای شناسایی گونه‌ی آن به دام بیاندازید.
- در اسرع وقت مصدوم را به مراکز درمانی منتقل نمایید.

از اقدامات زیر بپرهیزید

- شکافتن محل گزش و استفاده از روش مکیدن
- استفاده از الکل و داروهای خواب‌آور و گیج‌کننده
- سهل انگاری در رساندن مصدوم به مراکز درمانی در صورت مشاهده و یا حتی عدم مشاهده علائم

نیش زنبور

معمولاً آسیب نیش زنبور به اطراف نقطه‌ی گزش محدود می‌شود، ولی در برخی مواقع، عوارض خطرناکی به همراه دارد که حتی باعث مرگ مصدوم می‌شود. بنابراین به کندوی زنبور نزدیک نشوید و آن‌ها را تحریک نکنید و در صورت مشاهده‌ی دسته‌ای از آن‌ها، آن‌جا را ترک کنید. عوامل زیر در شدت آسیب‌دیدگی از نیش زنبور مؤثر هستند:

نوع زنبور: معمولاً نوع قرمزرنگ زنبور که در مناطق کوهستانی زیست می‌کند و جثّه‌ی بزرگ‌تری دارد، خطرناک‌تر است.

محل گزش: آسیب‌پذیری محل‌هایی مانند نزدیکی قلب، گلو، دهان و حواشی مجاری تنفسی و اطراف چشم بیشتر است.

تعداد گزش: اگر دسته‌ای از زنبورها حمله کنند و تعداد نیش زیادی به بدن وارد شود و یا اینکه زنبوری در لباس گیر کند و نیش‌های متعددی به بدن وارد نماید، میزان آسیب‌دیدگی جدی خواهد بود.

میزان حساسیت فرد به سم زنبور: حساسیت به سمی که از طریق نیش زنبور وارد بدن می‌شود، می‌تواند منجر به آسیب جدی شود.



راهنمای سریع

علائم

- درد، قرمزی و تورم خارش‌دار در پوست (کهیر)
- ورم در ناحیه‌ی گلو و دهان یا هردو
- مشکلات تنفسی یا کاهش هوشیاری
- حالت ضعف و بی‌حالی در اثر کاهش فشار خون
- اضطراب، تهوع و درد در قفسه‌ی سینه

اقدامات لازم

- ترجیحاً در سه دقیقه‌ی اول، نیش و کیسه‌ی سم را با یک وسیله‌ی محکم، مانند ناخن، لبه‌ی کارت اعتباری یا سوزن بیرون بیاورید.
- محل را با آب و صابون بشویید، با پماد آنتی‌بیوتیک پوشانده و از داروهای ضدحساسیت مانند آنتی هیستامین برای رفع خارش استفاده نمایید.
- اگر علائم شدید بود، حتماً مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.
- از آب سرد و یا کیسه‌ی یخ برای کاهش درد استفاده کنید. یادتان باشد یخ را مستقیم روی محل نگذارید.
- برای گزش زنبور عسل، خمیر جوش شیرین و آب و برای گزش زنبور زرد، سرکه یا آبلیمو مفید است.



گیاهان گزنده

گیاهـان گزنده‌ی بسـیاری در انواع مختلف وجود دارند اما پیچک سمی و گیاهان گزنه، دو نوع کلی آن است. می‌توانید پیچک سمی را در سرتاسـر دنیا بیابید که باعث خارش (با درجه‌های مختلف شـدت) می‌شود. برخی از آن‌ها ممکن است به مراقبت‌های پزشکی نیاز داشـته باشـند. گیاه گزنه در برخی کشورها یافت می‌شوند و فقط حساسیت موقت ایجاد می‌کنند. بعـد از اینکه با گیـاه گزنه تماس داشـتید، با آب سرد روی آن فشار بیاورید تا درد را کم کنند. به دنبال سطح قرمزی بگردید که نشانه‌ی حساسیت است.

۱- بعد از تماس با پیچک سـمی، به سرعت آن ناحیه را با آب سرد بشویید و کرم ضد پیچک سمی بمالید.
۲- هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای سریع

علائم

- اگر امکان دارد، آن گیاه را بشناسید.
- حساسیت را به حداقل برسانید و درد را کم کنید.

ایمنی

اگر می‌دانید که نسبت به گیاهان گزنده حساسیت دارید، قسـمت‌هایی از بدنتان را که در تماس با آن گیاهان است، بپوشانید.



شرایط اضطراری پزشکی

شرایط اضطراری زمانی در طبیعت رخ می‌دهد که به طور ناگهانی عضوی از بدن آسیب می‌بیند و از کمک‌های حرفه‌ای، فاصله‌ی زیادی دارید. می‌توان با کارهای کوچکی از آسیب‌های جزئی جلوگیری کرد، اما دانستن مهارت‌های عملی برای کمک‌های اولیه در شرایط جدی‌تر، از جمله سرمازدگی یا زمین خوردنِ شدید، ضروری است.

کمبود آب و بیماری‌های گرمایی

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که با آن روبه‌رو خواهید بود، این اسـت که میزان آب، نمک و دمای بدن خود را، وقتی فعالیت شـدید انجام می‌دهید و زیاد عرق کرده‌اید، در حالت متعادل نگه دارید. ممکن است این کار در آب و هوای گرم و مرطوب یا شـرایط بسـیار سـختی از جمله هوای بسیار خشـک و ارتفاعات دشوار باشـد. در هر بار استراحت، حتماً آب بنوشید.

کمبود آب

کمبـود آب، معمـولاً با فعالیت زیـاد بدنی، مخصوصـاً در آب و هـوای گـرم، رابطـه‌ی مسـتقیمی دارد. این موضوع وقتـی ارتفاع بیشتری می‌گیرید، شدیدتر می‌شود. هنگامی که در معرض گرما، نور مسـتقیم خورشید و وقتی در آب و هوای خشک و یا مرطوب حرکت می‌کنید نیز می‌تواند مؤثر باشند. کمبود آب بـه خودیِ خود خطرناک اسـت اما از طرفی می‌تواند به خستگی ناشی از گرمای زیادِ بدن، گرمازدگی و حتی سـرمازدگی منجر شـود.

راهنمای سریع

علائم

- تشنگی
- استفراغ، سردرد، سرگیجه، خستگی مفرط
- گرفتگی عضلات
- عدم حس ادرار یا ادرار کدر

اقدامات لازم

- آب را عوض کنید.
- بیـش از ایـن در معرض نور خورشـید یا در ارتفاعات نباشید.
- استراحت کنید.

هشدار

افرادیٖ که امراض شدید قلبی و کلیوی دارند و به کم‌آبی دچار شده‌اند، ممکن است از نداشتن تعادل آب و نمک در بدن خود آسیب ببینند. تنها مقدار کمی آب بنوشید و به پزشک مراجعه کنید.




به مصدوم نوشیدنی بدهید.

۱- یک سایه‌بان بیابید، یا اینکه خودتان سایه درست کنید.
۲- فرد مصدوم را به آرامش دعوت کرده و کمک کنید تا راحت بنشیند و به آرامی، کمی آب بنوشد. مقدار کمی آب‌میوه یا شربت را به میزان نصف غلظت فعلی، رقیق کنید. می‌توانید به جای آن به میزان یک قاشق غذاخوری شکر و یک قاشق چای‌خوری نمک را در دو پیمانه آب بریزید و حل کنید.
۳- اگر فرد مصدوم این مایع را بالا آورد، دلیل آن را بیابید. ممکن است علت آن اسهال یا استفراغ (از غذای مضر یا بیماری ارتفاع‌زدگی)، فشار بدنی زیاد (مخصوصاً در ارتفاعات و هوای خشک) و قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید باشد.
۴- فرد مصدوم را استراحت دهید تا قدرت خود را به طور کامل بازیابد.

نمک بدن

نمک بدن، یک ماده‌ی معدنی است که در بدن ما وجود دارد و بین سلول‌ها حرکت می‌کند. یکی از کارهای کلیه، متعادل نگه داشتن مقدار این ماده است. تعادل در میزان این ماده، برای برخی از فعالیت‌های بدن از جمله فعالیت‌های قلبی، شبکه‌ی عصبی، هماهنگی عضلات و سلامتی استخوان‌ها لازم است. وقتی پیاده‌روی سنگینی دارید، به میزانی که عرق می‌کنید، نمک بدن خود را از دست می‌دهید. برای جبران این کمبود، از نوشیدنی‌هایی که حاوی موادی از جمله سدیم و پتاسیم هستند و به کلیه کمک می‌کنند تا غلظت این مواد را در جریان خون بدن، ثابت نگه دارد، استفاده نمایید.

گرمازدگی

ممکن است گرمازدگی به طور ناگهانی گسترش یابد، مکانیسم تنظیم گرمای بدن کاملاً از بین برود و بدن قادر نباشد تا با عرق کردن، خودش را خنک کند. در این شرایط بدن انسان به طرز خطرناکی بالاتر از حد معمول داغ می‌کند. در سطح پوست احساس گرما می‌کنید و ممکن است از عرق یا خشکی هوا، حالت خفگی به شما دست دهد. دمای بدن فرد مصدوم را باید هرچه سریع‌تر پایین آورده و به بیمارستان منتقل شود.

۱- در صورت امکان، فرد مصدوم را به جایی که سایه دارد، منتقل کنید تا از تابش مستقیم خورشید در امان بماند.
۲- اگر فرد مصدوم بیهوش شده، فضایی برای تنفس و رسیدن هوا به او بدهید.
۳- هرکاری که امکان دارد انجام دهید تا دمای بدن او را پایین بیاورید. اسفنج را در آب خنک یا سرد فرو برده و روی پوست بکشید. سعی کنید با استفاده از لباس و وسایل دیگر، فرد مصدوم را باد بزنید تا هوا به او برسد. فرد بیهوش را با لباس‌هایی که در آب خنک خیس شده‌اند، بپوشانید. باید بدن او را در آب خنک یا سرد قرار دهید.
۴- بدن او را ماساژ دهید تا خون گردش پیدا کند. وقتی دمای بدن پایین آمد، لباس‌های خیس را از تن او درآورید و او را با لباس‌های خشک بپوشانید.
۵- سطح پاسخ، ضربان قلب و تنفس را در فرد مصدوم بررسی کنید.

راهنمای سریع

علائم

- عملکرد روانی گیج و ناقص
- سردرد یا سرگیجه
- دمای بالای بدن (بالای ۴۰ درجه‌ی سانتی‌گراد)
- سطح داغ پوست که سرخ شده
- ضربان سریع و قوی قلب

اقدامات لازم

- فرد مصدوم را ثابت نگه دارید و هر چه سریع‌تر دمای بدن او را پایین بیاورید.
- مراقبت‌های پزشکی را دنبال کنید.

نکته‌ی مهم

تحت هیچ شرایطی، فرد مصدوم قبل از اینکه شرایط سلامت او بررسی شده باشد، نباید به فعالیت خود ادامه دهد. ممکن است اعضای کلیدی بدن آسیب ببینند. امکان بازگشت گرمازدگی حتی بعد از چند ساعت وجود دارد.


فرد مصدوم را باد بزنید تا دمای بدنش پایین بیاید.



خستگی ناشی از گرما

این بیماری در آب و هوای گرم و مرطوب، مخصوصاً زمانی که به این شرایط عادت ندارید، رخ می‌دهد. رگ‌های خونی در سطح پوست گشادتر می‌شوند و خون کم‌تری به مغز می‌رسد و همین باعث سرگیجه و احتمالاً غش و ضعف می‌شود. امکان دارد خستگی ناشی از گرما گاهی اوقات به گرمازدگی منجر شود.

۱- به فرد مصدوم کمک کنید تا در مکانی خنک و سایه‌دار بنشیند یا دراز بکشد. کاری کنید راحت در موقعیت خود قرار گیرد. پاهایش را بالا بگیرید تا خون بیشتری به مغز برسد.
۲- مقدار زیادی آب یا نوشیدنی‌های غیرگازدار به او بدهید تا کمبود آب بدن او جبران شود. اگر امکان دارد از نوشیدنی‌های نمک‌دار رقیق استفاده کنید.
۳- با یک وسیله‌ی خنک (مانند یک پارچه‌ی مرطوب) و باد زدن، دمای بدن فرد مصدوم را پایین بیاورید.
۴- حواستان باشد فرد مصدوم تا زمانی که دمای بدن و رنگ ادرارش به حالت معمولی برسد، استراحت کند.
۵- شرایط فرد مصدوم را بررسی کنید، به این دلیل که ممکن است به گرمازدگی شدید و در نهایت مرگ منجر شود. اگر شدیدتر نشد، به پزشک مراجعه کنید. در افرادی که بیماری‌های قلبی و کلیوی دارند، چون ممکن است بیماری آن‌ها در این شرایط تشدید شود، به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای سریع

علائم
- دردهایی شبیه به گرفتگی عضلات
- پوست مرطوب و رنگ‌پریده
- سردرد و سرگیجه
- ادرار کم
- اسهال و استفراغ
- دمای بالای بدن
- ضربان قلب سریع اما ضعیف

اقدامات لازم
- دمای بدن فرد مصدوم را پایین بیاورید.
- کاری کنید موقعیت راحتی داشته باشند.
- آن‌ها را تشویق به استراحت کنید.
- آب از دست رفته شان را جبران کنید.
- اگر لازم است، به پزشک مراجعه کنید.

حساسیت به ارتفاع، صاعقه‌زدگی، یخ‌زدگی و سرمازدگی

درست است که بیماری‌های مرتبط با سرما بیشتر در فصل زمستان رخ می‌دهند، اما ممکن است در هر موقع از سال و در مناطق کوهستانی که هم ارتفاع زیاد و هم هوای سرد به بدن هر فرد فشار وارد می‌کند، اتفاق بیفتد. اقداماتی لازم است تا دمای بدن به حالت عادی برگردد و تا جایی که امکان دارد، سریع نفس بکشید.

حساسیت به ارتفاع

هر فرد نسبت به ارتفاع عکس‌العمل خاص خود را دارد، اما یک چیز ثابت است؛ هرچقدر در ارتفاعات قرار بگیرید، از نبود اکسیژن در لایه‌های نازک هوا، تأثیر بیشتری می‌پذیرید. بیشتر نشانه‌های حساسیت نسبت به ارتفاع، در ارتفاعات بیش از ۳۰۰۰ متر دیده می‌شود. زمانی که به این ارتفاع رسیدید، در طول یک روز، بیش از ۳۰۰ متر بالاتر نروید. بعضی از نشانه‌های آن در ارتفاع بیش از ۳۶۰۰ متر بروز می‌کند. حساسیت شدید نسبت به ارتفاع ممکن است به ورم مغز یا ریه (سنگین شدن مغز یا ریه) منجر شود.

۱- با استراحت یک یا دوروزه در یک ارتفاع مشخص، از خود در برابر نشانه‌های خفیفی که می‌بینید، مراقبت کنید.
۲- اگر نشانه‌های حساسیت باقی ماندند، ارتفاع خود را تا حدی کم کنید که فرد مصدوم در آن احساس راحتی داشته باشد.
۳- افرادی که نشانه‌های جدی مشاهده می‌کنند، باید هر چه سریع‌تر از کوه پایین بیایند و مراقبت‌های پزشکی را دنبال کنند که معمولاً شامل اکسیژن‌رسانی بیشتر می‌شود.

راهنمای سریع

علائم
- خفیف: تنفس ضعیف، سردرد، تهوع، سرگیجه، بی‌خوابی
- شدید: گیجی، عدم هماهنگی، استفراغ، سرفه‌ی خشک

پیشگیری
- حرکت با سرعتی که زمان لازم برای هماهنگی با شرایط آب و هوایی داده شود (هم‌هوایی).
- استفاده از نوشیدنی برای جلوگیری از کمبود آب
- استفاده از غذای سبک اما پرانرژی در بازه‌های زمانی متعدد

نکته‌ی مهم

اگر نشانه‌های خفیف بیش از یک یا دو روز باقی ماندند یا تشدید شدند، باید به سرعت از ارتفاعات پایین بیایید. (حتی ۵۰۰ متر پایین آمدن می‌تواند کمک کند.)



صاعقه‌زدگی

در مورد صاعقه و دلایل ایجاد آن، در فصل پنجم (چالش‌های پیشِ رو) مطالبی بیان شد. ممکن است با فردی برخورد نمایید که دچار صاعقه‌زدگی شده است. نکته‌ی مهمی که باید برای امدادرسانی به چنین فردی در نظر بگیرید، این است که دست زدن به بدن فرد صاعقه‌زده، هیچ خطری ندارد و جریان الکتریسیته در بدن او باقی نمی‌ماند.

صدمات ناشی از صاعقه به سه صورت است:

- از طریق برخورد مستقیم صاعقه به بدن فرد
- صدمات ناشی از عوارض جانبی، مثل حرارت، نور، صدا، موج و گاز
- از طریق جریان زمینی

راهنمای سریع

علائم

- انقباض عضلانی ناگهانی، پارگی عروق، شوک
- وقفه در دستگاه تنفس و قلب، انقباض عروقی، نارسایی کلیه
- افزایش موقتی فشار خون و داشتن عرق سرد
- سکته قلبی و بروز لخته های خونی در عروق
- آسیب روانی و پارگی پرده گوش
- آسیب سیستم مغز و نخاع
- سوختگی موضعی بدن در نقاط ورود و خروج صاعقه و نقاط تماس بدن با فلز

اقدامات لازم

- اطمینان از عدم احتمال بروز صاعقه مجدد به دلیل حفظ ایمنی فرد امدادگر
- جستجوی ضایعات ناشی از ضربات احتمالی در سر، ستون فقرات، لگن و کمربند شانه ای و در نظر گرفتن آن برای اقدامات بعدی
- بررسی وضعیت قلب و ریه و اقدام به احیای قلبی (CPR) با توجه به مطالب ارائه شده در انتهای این فصل
- مداوای موقتی عوارض ناشی از صاعقه مانند سوختگی بعد از اطمینان از وضعیت قلبی و تنفسی
- مراقبت مستمر حین کمک به مصدوم برای جلوگیری از اسیب رسانی بیشتر در اثر حرکت دادن فرد.
- انتقال سریع به مراکز درمانی در صورت امکان

نکته‌ی مهم

معمولاً در محیط مستعد صاعقه که با توفان و تگرگ همراه است، تصمیم‌گیری عجولانه و شتاب‌زده و اقدامات بدون برنامه و پشتوانه‌ی علمی، منجر به بروز سوانح جانبی می‌شود.

اگر مصدوم در شرایط امنی نباشد، ممکن است شوک، عامل مرگ او شود.

▼ نمونه‌ای از صاعقه‌زدگی منجر به مرگ، در ارتفاعات توچال تهران

در فصل پاییز که با تغییرات جوی همراه است، در مناطقی از کشور شاهد متغیر بودن هوا، و بروز صاعقه و رعد و برق در جبهه‌های هوایی پررطوبت هستیم. صاعقه در مناطق کوهستانی خصوصا بیشتر در مناطق شمالی کشور و ارتفاعات البرز و زاگرس می‌تواند مشکلات و خطراتی جدی برای کوه‌نوردان به همراه داشته باشد.

توجه به گزارشات سازمان هواشناسی و رعایت موارد ایمنی صعود به ارتفاعات، مخصوصاً در فصل‌های پاییز و بهار که شرایط آب و هوایی متغیری را شاهد هستیم، می‌تواند ایمنی بیشتری را برای ما به ارمغان آورد و از بروز این‌گونه حوادث جلوگیری نماید. حوادث صاعقه‌زدگی سال‌های گذشته جان چندی از کوه‌نوردان کشورمان را گرفته است.

توجه به این موضوع و مطالعه‌ی بیشتر درباره‌ی راه‌های پیشگیری و مقابله با صاعقه‌زدگی، ضامن سلامت ما خواهد بود. می‌توانید به کتاب‌های پزشکی کوهستان که معرفی کرده‌ایم، مراجعه نمایید.





یخ‌زدگی اندام‌ها

معمولاً در فصل زمستان اتفاق می‌افتد و انگشتان دست و پا که بیرونی‌ترین قسمت بدن هستند، به دلیل کاهش شدید دما، یخ می‌زنند. مسافرینی که در ارتفاعات کوه‌ها با طوفان برفی فصل تابستان روبه‌رو می‌شوند، اگر تجهیزات و وسایل لازم را همراه خود نداشته باشند، در معرَض خطر هستند. وجود سه عامل سرما، رطوبت و باد باعث یخ‌زدگی می‌شود.

۱- حتی‌الامکان فرد مصدوم را به جایی گرم ببرید و لباس‌های خیس و تنگ را از تن او درآورید.
۲- از گرمای کل بدن استفاده کنید تا اعضای یخ‌زده را گرم کنید. می‌توانید انگشتان دست را زیر بغل یا روی شکمتان بگذارید تا گرم شوند. برای انگشتان پا می‌توانید از همراهتان کمک بگیرید. اگر لازم است تا فرد مصدوم برای گرم‌تر شدن بیشتر راه برود، پاهای او را گرم نکنید. با راه رفتن بدن او گرم خواهد شد.
۳- از وسایل گرمازای دیگری از جمله تشک گرما، اجاق گاز یا آب داغ استفاده نکنید. مصدوم در این مواقع سوختگی را احساس نمی‌کند و واکنشی نشان نمی‌دهد.
۴- از ماساژ دادن قسمت یخ‌زده پرهیز کنید. این کار باعث آسیب جدیِ به پوست می‌شود.
۵- بعد از گرم کردن، منطقه‌ی یخ‌زده را با باند ببندید تا از سرما محافظت شود و احساس راحتی به سطح پوست برگردد.

راهنمای سریع

علائم

- احساس خارش در قسمتی از پوست که قرمز شده و درد می‌کند.
- بی‌حسی
- احساس سفتی در پوست
- تغییر رنگ پوست اول به سفید سپس به آبی و در نهایت سیاه

اقدامات لازم

- سطح یخ‌زده را به آهستگی گرم کنید.
- مانع از یخ‌زدگی بیشتر شوید.
- به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

نکته‌ی مهم

یخ‌زدگی در شرایط سخت، ممکن است باعث آسیب همیشگی یا از دست دادن بافت‌های آسیب‌دیده شود. اگر نشانه‌ها نمایان شدند، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

سرمازدگی عمومی بدن

سرمازدگی بیشتر با عنوان «قاتل افرادی که آمادگی لازم را ندارند» یا «قاتل خاموش» نامیده می‌شود. سرما تنها مشکل زمستان نیست. فردی که در هوای بارانی حرکت می‌کند، اگر لباس بارانی مناسب و بادگیر نداشته باشد، حتی از فردی که در فصل زمستان اسکی می‌کند، بیشتر در معرض سرمازدگی است. باران و رطوبت وضع را بدتر می‌کنند، چون رطوبت و هوای سرد، خیلی سریع‌تر از هوای سرد و خشک، گرما را از سطح پوست دور می‌کنند. گرسنگی و ضعف بدنی هم به تشدید سرمازدگی کمک می‌کنند.

۱- مصدوم را از باد و باران دور کنید و به مکانی سرپوشیده ببرید. می‌توانید چادر برپا کنید و در آن قرار بگیرید. از لباس، کوله یا تشک خواب استفاده کنید تا او را از زمین سرد دور نگه دارید و مانع از هدررفتن بیشتر گرما شوید.
۲- فرد مصدوم را به آرامی گرم کنید، لباس‌های خیس یا مرطوب را از تن او درآورید (می‌توانید برای اینکه بیش از حد مصدوم را تکان ندهید، لباس‌ها را ببُرید.) و آن‌ها را با لباس‌های خشک و عایق یا کیسه‌خواب بپوشانید.
۳- به آرامی به مصدومی که به هوش است و به آستانه‌ی بیهوشی نرسیده، نوشیدنی گرم بخورانید.
۴- حواستان باشد که مصدوم استراحت کند.
۵- اگر سرمازدگی شدید است، به‌دنبال کمک پزشکی بروید.

راهنمای سریع

علائم

- در شرایط خفیف؛ لرزش غیرقابل کنترل، سستی، تحریک‌پذیری، نبود قدرت استفاده از فکر، شُل صحبت کردن
- در شرایط شدید؛ لرزش متوقف‌کننده، ناتوانی در ایستادن، حرکت کردن یا تعادل داشتن، عدم هوشیاری، ضربان قلب آهسته و ضعیف

اقدامات لازم

- مانع از هدررفتن بیشتر گرما شوید.
- مصدوم را به آرامی گرم کنید.
- در شرایط سخت‌تر، از ناجیان حرفه‌ای کمک بخواهید.

هشدار

همیشه در تکان دادن افرادی که به سرمازدگی دچار شده‌اند، به آرامیِ رفتار کنید، به ویژه اگر نشانه‌های شدیدتری را از خود نشان می‌دهند یا بیهوش شده‌اند. باید تحرک را به حداقل رساند تا قلب، فعالیت کم‌تری داشته باشد. نباید اجازه داد تا مصدوم راه برود، حتی اگر به ظاهر بتواند. در بعضی شرایط اگر وضع مصدوم وخیم است، شاید لازم باشد از امدادگران حرفه‌ای کمک بخواهید.



لازم است فرد امدادگر دقت لازم را داشته باشد که مصدوم کم‌ترین میزان حرکت را داشته و کسی او را ماساژ ندهد، با حرارت مستقیم آتش وی را گرم نکند و برای گرم کردن درون بدن مصدوم به او نوشیدنی گرم بنوشاند.

کلاه، گرمای بیشتری به مصدوم می‌دهد.

مصدوم را در موقعیتی راحت، ایمن و بدون حرکت قرار دهید.

با کمک کیسه‌خواب یا پتوی نجات مصدوم را از سرما و باد دور نگه دارید.

جلوگیری از سرمازدگی

پوشش مناسب در آب و هوای سرد بسیار ضروری است. باید قادر باشید بر اساس سطح فعالیت و دمای هوای بیرون، لایه‌هایی از لباس خود را حذف یا به آن اضافه کنید. پوشش چندلایه به این معنی است که می توانید دمای بدن خود را کنترل کنید و مانع از تعرق بیش از حد شوید. کلاه گرم اضافه، جوراب‌های بیشتر، شال، وسایل بارانی، دستکش و پتوی نجات همراه خود داشته باشید. از غذاهای کوچک اما پرانرژی مانند خشکبار، شکلات‌های انرژی‌زا و نوشیدنی‌های مختلف، زیاد استفاده کنید. نشانه‌ی هشداردهنده‌ی سرمازدگی، لرزش طولانی‌مدت و غیرقابل کنترل است. باید به سرعت عکس‌العمل نشان دهید تا از وخیم شدن اوضاع جلوگیری کنید. به هم پیوستن سه ضلع مثلث شوم، یعنی سرما، رطوبت و باد باعث سرمازدگی می‌شود.

برف کوری

در مسیرهای طولانی برفی و یخی، در اثر تابش نور خورشید به سطح روشن برف و انعکاس آن و همچنین رسیدن اشعه‌ی ماوراء بنفش بر سلول‌های سطح قرنیه‌ی چشم، ممکن است فرد باعث کوری موقت گردد. یکی از راه‌های پیش‌گیری از این عارضه، استفاده از عینک‌های دور بسته ضد آفتاب و نگاه به مناطق تیره مانند کوله پشتی نفر جلویی است.

راهنمای سریع

علائم

- درد و تورم پلک
- تاول
- اشک ریزش و التهاب چشم
- ترس از نور

اقدامات لازم

- پوشاندن چشم و استراحت دادن به آن مدت هشت ساعت
- مالیدن پماد ویتامین آ روی چشم و پانسمان آن
- استفاده از مسکّن برای درد شدید هنگام خواب





کتاب‌های مرتبط با پزشکی کوهستان

از آن‌جایی که همیشه دسترسی به مراکز پزشکی برای کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان وجود ندارد، ارتقای سطح دانش و معلومات پزشکی لازم و ضروری است. می‌توانید با مراجعه به کتب معتبر اطلاعات خود را افزایش دهید.



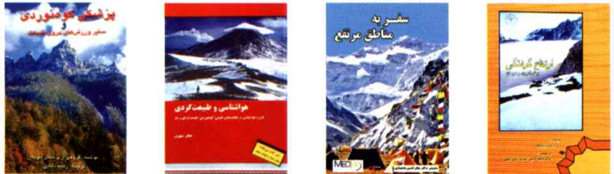
سرمازدگی و یخ‌زدگی اندام‌ها، دکتر حمید مساعدیان، ایران سنجش

سرما، قاتل خاموش، دکتر فرید عباسی دزفولی، ایران سنجش

مجموعه اطلاعات پزشکی ...، دکتر حمید مساعدیان، تهران، هومن صدر

طب کوهستان، دکتر فرزین حلبچی، جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران

تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا، دکتر ابوالفضل جوادی، ایران سنجش



ارتفاع گرفتگی (پیشگیری و درمان)، دکتر وحید تأدیبی، نسرین عبداللهی، دانشگاه رازی کرمانشاه

سفر به مناطق مرتفع، دکتر جلال‌الدین شهبازی (ترجمه)، انتشارات مهرغزال

هواشناسی و طبیعت‌گردی، دکتر جعفر سپهری، انتشارات بهشت

پزشکی کوهنوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت، رحیم دانایی (ترجمه)، نشر روان

جراحت

تنها لحظه‌ای توجه نکردن و حواس‌پرتی کافی است تا از روی سطح خیس یک سنگ سُر بخورید یا از تخته‌سنگی که به ناگهان از زیر پایتان خارج می‌شود، بیفتید. نتیجه‌ی آن می‌تواند برشی عمیق باشد. حتی ممکن است افتادنِ شما جدی بوده و باعث شکستگی یا دررفتگی استخوان شود. فارغ از اینکه نتیجه چیست، باید وسایلی را به عنوان تجهیزات کمک‌های اولیه همراه خود ببرید.

رگ‌به‌رگ شدن، پیچ‌خوردن و اسپاسم ماهیچه‌ها (عضلات)

اگر حرکات کششی را به طور منظم انجام داده باشید، احتمال کمی وجود دارد تا به اسپاسم عضلانی دچار شوید. افرادی که اعضای بدن آن‌ها ضعیف و کم‌استقامت است، بیشتر در معرض پیچ‌خوردگی‌ها، ضربه‌ها و افتادن‌های ناگهانی هستند و ممکن است این اتفاق در مسیرهای سخت برای آن‌ها رخ دهد. سفت شدن ماهیچه، شرایطی است که در آن ماهیچه یا تاندون پا به خود پیچیده شده و زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه بیش از حد کشیده می‌شود. رگ‌به‌رگ شدن هنگامی رخ می‌دهد که رباط یا وتر عضلانی، که دو عضو را به هم متصل می‌کند، بیش از حد کشیده یا به دور خود پیچیده می‌شود. مخصوصاً قوزک پا بیشتر در معرض این حادثه قرار دارد. به همین دلیل کوه‌نوردان از کفش‌های ساقه‌بلند که به خوبی از قوزک پا محافظت کند، استفاده می‌کنند. این عارضه می‌تواند درد شدیدی را به همراه داشته باشد و نتوانید بدون رادیولوژی، آن را از شکستگی تشخیص دهید. اگر شک دارید، بهتر است مانند زمان شکستگی، از آن مراقبت کنید.





قوزک پا در حالت رگ به رگ شدن

راهنمای سریع

علائم

- درد و سوزش
- ورم و تیرگی پوست
- محدودیت در حرکت دادنِ مناطق آسیب‌دیده

اقدامات لازم

- ورم و درد را کاهش دهید.
- اعضای آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه دارید.
- اگر لازم است به پزشک مراجعه کنید.

نکته‌ی مهم

با استراحت، گذاشتن یخ، محکم بستنِ عضو آسیب‌دیده و بالا نگه داشتنِ آن، رگ به رگ و سفت شدنِ ماهیچه‌ها را درمان کنید؛ به این صورت که اگر به دلیل گرم بودنِ عضو، از شدت جراحت آن اطمینان ندارید، می‌توانید مانند یک عضو شکسته با آن برخورد کنید و فرد مصدوم را بی‌حرکت نگه دارید. اگر یکی از پاها مجروح شده، آن را محکم ببندید. به دلیل اینکه رگ به رگ یا سفت شدن در قسمت غضروف‌ها و اتصال دو عضو اتفاق می‌افتد، به روش مثلثی، پشت و بالای آن قسمت را محکم ببندید تا عضو حرکت نکند.

۱ استراحت: برای اینکه عضو آسیب‌دیده به طور کامل ترمیم یابد، باید استراحت کند. در مواقعی شاید بهتر باشد کوله و بار مصدوم را از او بگیرید و اجازه دهید با پای خود مسیر را ادامه دهد. وقتی به زمان استراحت رسیدید، بایستید و قسمت جراحت‌دیده را بازبینی کنید.

۲ یخ: اگر یخ و برف در دسترس است، عضو آسیب‌دیده را خنک نگه دارید تا درد و ورم آن کاهش یابد. می‌توانید از پارچه‌ای که با آب سرد خیس شده، استفاده کنید و به آرامی به دورِ عضو آسیب‌دیده ببندید.



۳ محکم بستن: با محکم بستنِ عضو آسیب‌دیده، روی آن به آرامی فشار وارد کنید. اطراف آن را با لایه‌های نرم و ضخیم بپوشانید و سپس با یک باند کشی محکم ببندید. باند کشی را مانند شکل 8 (عدد ۸ لاتین) دور عضو آسیب‌دیده ببندید. (اول روی پا، سپس قوزک و این مسیر را دوباره برگردید.) حواستان باشد فضای کافی برای حرکت انگشتان پا وجود داشته باشد.



۴ عضو آسیب‌دیده را بالا نگه دارید: اگر این امکان وجود دارد، عضو آسیب‌دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. این کار باعث می‌شود خون از قسمت آسیب‌دیده عبور کند و در نتیجه ورم و تیره بودنِ رنگ پوست در آن قسمت کم شود.



استفاده از آتل‌های آماده

آتل‌های آماده مناسب‌ترین گزینه برای انجام اقدامات لازم و سرپایی برای اعضای آسیب‌دیده هستند. می‌توانید با توجه به شناختی که از اعضای آسیب‌پذیر بدن خود یا هم‌نوردان خود دارید، از انواع این آتل‌ها، از جمله مچ‌بند دست و پا، زانوبند، گردن‌بند، کتف‌بند، آویز ساعد دست و غیره استفاده کنید.



دررفتگی

دررفتگی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که استخوان با ضربه‌ای محکم از موقعیت عادی خود خارج می‌شود. این جراحت به حدی دردناک است که می‌تواند اعصاب اعضای کناری آن را تحت تأثیر قرار دهد. شانه، انگشتان (مخصوصاً انگشت شست) و فک، اعضایی هستند که معمولاً بیشترین آسیب‌پذیری را دارند. ممکن است دررفتگی، پیامدهای جدی به همراه داشته باشد. دررفتگی‌های لگن یا شانه می‌تواند به رگ‌های عصبی دست یا پا آسیب بزند و باعث فلج شدن آن‌ها گردد. هر دررفتگی ممکن است با شکستگی عضو کناری همراه باشد.

راهنمای سریع

علائم

- کج شدن و بدشکلی غیرعادی عضو آسیب‌دیده
- ایجاد ورم و درد در اطراف عضو آسیب‌دیده
- تیره شدنِ رنگ پوست در قسمت آسیب‌دیده

اقدامات لازم

- برای کاهش درد عضو آسیب‌دیده را در راحت‌ترین حالت و بی‌حرکت نگه دارید. نحوه‌ی بستن آتلِ فک، کتف، آرنج، انگشتان، کشکک و لگن را بیاموزید.
- در صورت امکان فرد مصدوم را با راحت‌ترین شیوه به بیمارستان منتقل کنید.



دررفتگی شست دست، در پیاده‌روی در طبیعت بسیار متداول است.

هشدار

اگر آموزش ندیده‌اید، تلاش نکنید تا استخوان دررفته را سرِ جای خود برگردانید. ممکن است باعث جراحت بیشتر شود، مخصوصاً اگر دررفتگی همراه با شکستگی یا آسیبِ رگ‌های عصبی شده باشد. به دنبال کمک پزشکی بروید.

۱- به فرد مصدوم توصیه کنید تا ثابت بماند و عضو آسیب‌دیده را در موقعیتی مناسب قرار دهید.
۲- با استفاده از پارچه، باند، بند و قلاب، عضو آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه دارید. مادامی که خیالتان از عضو آسیب‌دیده راحت نشده و کارهای لازم را روی آن انجام نداده‌اید، فرد مصدوم را حرکت ندهید. مگر اینکه فرد مصدوم در خطر باشد.
۳- اگر دررفتگی در ناحیه‌ی شانه اتفاق افتاده، دست را با باند به سینه‌ی فرد مصدوم ببندید.
۴- اگر مصدومیت شدید است، به فرد مصدوم شوک وارد کرده و به پزشک مراجعه کنید.

شکستگی استخوان

شکستگی و خردشدگی، جراحت‌هایی هستند که به واسطه‌ی ضربه به استخوان ایجاد می‌شوند. در بعضی شرایط، ممکن است تکه‌های استخوان از پوست رد شده و دیده شوند. در شرایط دیگر، شاید لازم باشد از عکس رادیولوژی برای تشخیص شکستگی استفاده شود. اگر جراحت به اندازه‌ای شدید است که نشانه‌های شکستگی نمایان شده، باید کمک‌های اولیه‌ی مربوط به شکستگی را انجام دهید.

راهنمای سریع

علائم

- درد
- نداشتن توانایی یا سختی در حرکت دادنِ عضو آسیب‌دیده
- ورم و تغییر رنگ در قسمت آسیب‌دیده
- کوتاه‌شدن، خم‌شدن یا پیچ خوردنِ عضو آسیب‌دیده
- تغییر شکل واضحِ استخوان‌ها یا نفوذ استخوان‌ها از داخل پوست
- اثرات شوک (به قسمت‌های بعدی مراجعه کنید.)

اقدامات لازم

- عضو آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه دارید.
- با محکم بستنِ عضو آسیب‌دیده، از جابه‌جایی استخوان‌ها جلوگیری نمایید.
- درد را کاهش دهید.
- با بالا نگه‌داشتنِ عضو، جلوی خون‌ریزی را بگیرید.
- خیلی سریع مصدوم را با کم‌ترین حرکت و ضربه به بیمارستان برسانید.

۱- با استفاده از وسایل شکسته‌بندی، عضو آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه دارید. این کار باعث می‌شود درد، شوک و خون‌ریزی کم‌شده و از آسیب بیشتر جلوگیری شود. می‌توانید از هر چیزی برای شکسته‌بندی استفاده کنید، مانند یک لایه‌ی فوم، چوب‌دستی یا عصا یا یک مجله‌ی لوله‌شده.
۲- شاید لازم باشد قبل از بستن عضو، آن را صاف کنید. باید این کار را هر چه سریع‌تر بعد از حادثه انجام دهید. می‌توانید با پارچه یا باند، مانع از حرکت اعضایی مانند آرنج یا زانو شوید.
۳- با یک پارچه‌ی بزرگ، عضو آسیب‌دیده را به اعضای کناری آن که سالم هستند، ببندید. پارچه را خیلی محکم نبندید و به طور منظم بررسی کنید که در قسمت انگشتان دست و پا می‌توانید چیزی را حس کنید. شاید قدرت لامسه‌ی شما آسیب دیده باشد.



خون‌ریزی

معمولاً خون‌ریزی، ناگهانی و شدید است. به جز مواردی که بسیار غیرمعمول است یا جراحت‌های شدید، می‌توان با ترکیبی از بالا نگه داشتنِ عضو آسیب‌دیده و فشار مستقیم روی قسمتِ خون‌ریزی، جلوی آن را گرفت یا سرعت آن را کم کرد. جلوی شریان اصلی خون را نگیرید، این کار می‌تواند خطرناک باشد. چالشی که علاوه بر این ممکن است در مناطق دورافتاده پیشِ روی شما باشد، این است که بتوانید ناحیه‌ی آسیب‌دیده و لباس‌ها را تا حد ممکن تمیز نگه دارید. باید به افرادی که به شدت مصدوم شده‌اند، شوک وارد شود.

۱ اگر پوست پاره شده، همین‌طور که روی زخم فشار مستقیم وارد می‌کنید، دست‌ها را در دو طرفِ بریدگی قرار دهید و به سمت هم فشار دهید تا مسیر خونریزی بسته شود. بیشتر زخم‌ها از مویرگ‌ها یا سیاهرگ‌های کوچک هستند که بعد از چند دقیقه با فشار مستقیم، خون جاری شده از آن‌ها لخته می‌شود. خون‌ریزی‌های سرخرگی مدت زیادی طول می‌کشند. به این دلیل که سرخرگ‌ها فشار بیشتری را تحمل می‌کنند. با این حال، جراحت‌های سرخرگی کم‌تر اتفاق می‌افتد.

۲ اگر استخوان نشکسته و فرد مصدوم می‌تواند حرکت کند، او را بخوابانید و عضو آسیب‌دیده را بالا نگه دارید. باید فشار مستقیم روی زخم را ادامه داد. از یک باند گازی استفاده کنید تا خون را جذب کند. حتی اگر خون‌ریزی به طور کامل قطع نشده، باید محل زخم با باند بسته شود.

راهنمای سریع

علائم

- **خون‌ریزی سیاهرگی:** رنگِ خون تیره است و متناسب با ضربان قلب حرکت نمی‌کند.
- **خون‌ریزی سرخرگی:** خون شفاف‌تر است و متناسب با ضربان قلب حرکت می‌کند. (نسبت به خون‌ریزی سیاهرگی، سخت‌تر کنترل می‌شود.)

اقدامات لازم

- جلوی خون‌ریزی را بگیرید.
- در زخم‌های سطحی و غیرعمیق، با سرم شستشو یا آب جوشیده‌ی سرد، زخم را شستشو دهید و مانع از عفونت شوید.
- در خصوص واکسن یادآوری کزاز، با پزشک مشورت کنید.

نکته‌ی مهم

در زخم‌های بزرگ و بسیار کثیف، بعد از جلوگیری از خونریزی، باید مصدوم را هرچه سریع‌تر به بیمارستان برسانید و آن‌ها را تمیز نکنید.

اطراف زخم را به سمت همدیگر بفشارید تا مانع از خون‌ریزی شوید.

عضو آسیب‌دیده را بالا نگه دارید و فشار مستقیم روی آن را حفظ کنید.

پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.



۳ از یک پوشش استریل استفاده کنید. یک باند گازی روی زخم قرار دهید و دور زخم را با یک باند ببندید. اگر شدت خون‌ریزی زیاد است و از باند عبور می‌کند، یک لایه‌ی دیگر به آن اضافه کنید.

۴ اگر لازم است به فشار مستقیم روی زخم ادامه دهید و عضو آسیب‌دیده را با باند یا پارچه‌ی بلند بالا نگه دارید.

۵ پوشش روی زخم نباید آنقدر تنگ باشد که مانع از چرخش هوا



شود. به صورت مداوم بررسی کنید که فضای کافی زیر باند وجود داشته باشد. ضربان قلب، نوک انگشتان و رنگ پوست را بررسی نمایید. (رنگ تیره‌ی پوست نشانه‌ی جریان نداشتن هواست.) از فرد مصدوم بپرسید که احساس خارش، درد یا بی‌حسی ندارد.

۶ اگر پوشش روی زخم خیلی تنگ است، باند را باز کنید و دوباره از اول ببندید.

۷ بعد از اینکه خون‌ریزی قطع



شد، باند را از روی آن بردارید. زخم را با باندی تمیز بپوشانید که بهتر است هر روز آن را تعویض کنید.

۸ بهتر است تحرک قسمت آسیب‌دیده حتی بعد از قطع شدنِ خون‌ریزی محدود شود. به این دلیلِ که حرکت زیاد و ضربه می‌تواند باعث باز شدنِ زخم شود. اگر فرد مصدوم بایدَ محل را ترک کند، قسمت جراحت‌دیده را با باند ببندید.



شوک

شــوک زمانی اتفــاق می‌افتد که سیســتم گــردش خــون از کار بیفتــد و در نتیجــه اکســیژن لازم به اعضای حیاتی بدن مانند قلب و مغز نرســد. شوک ممکن است مرگ را به همراه داشــته باشد. لازم است اقدامات اضطراری انجام گیرد تا از آســیب به اعضای بدن جلوگیری شــود. افــراد مصدوم باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.

درمان شوک

باید عامل اساســی ایجاد شــوک را در ابتدا مدیریت کرد. شوک معمولاً از کمبود شدید خون نشــأت می‌گیــرد. ممکن اســت دلیل خون‌ریزی، سوختگی، شکستگی، گرمازدگی یا ســرمازدگی شــدید باشــد. در این موارد نشانه‌های بیماری به سرعت نمایان نمی‌شوند؛ بنابراین باید در مواقعــی که خون‌ریزی زیاد است و بیهوشــی و تغییرات نامتعادل دمایی شدید رخ می‌دهد، بدون توجه به نشانه‌های آن، خودتان را برای شوک آماده کنید.

۱- مصدوم را روی زمین بخوابانید. ســر باید هم‌سطح یا پایین‌تر از بدن باشــد و پاها ۲۵ تا ۳۰ ســانتی‌متر بالاتر از آن قــرار گیرند. اگر امکان دارد، مصدوم را روی تشــک مخصوصــی بخوابانیــد تا از هــدر رفتن گرمــای بدن او جلوگیری شود. با ایجاد سرپناه طبیعی یا هر نوع پوششی از جمله سوار کردنِ چادر، او را از باد و سرما محافظت کنید.

۲- دمــای بدن مصدوم را در حالت متعادل حفظ کنید. ممکن است کیسه‌خواب و لباس‌های اضافی کافی نباشند و به منبع گرمایی دیگری مانند آتش یا گرمای بدن فرد دیگری نیاز داشته باشید. لباس‌های تنگ و دست‌وپاگیر را از تن مصدوم درآورید یا بند آن‌ها را شل کنید.

۳- مصدوم را آرام نگه دارید. اضطراب، ترس و درد می‌توانند شــدت شــوک را افزایش دهند. تا زمانی که دلیل شــوک (خون‌ریزی شــدید) مهارنشده و شرایط قابل کنترل نیست، مصدوم را حرکت ندهید. تنفس، ضربان قلب و سطح هوشیاری مصدوم را مدام بررسی کنید. در کنار این‌ها اگر امکان دارد، ضربان قلب، دمای بدن، ادرار و فشار خون مصدوم را کنترل نمایید.

راهنمای سریع

علائم

- ضربان قلب سریع و ضعیف
- پریدگی رنگ پوست (زردرنگی)
- سطح سردِ پوست
- سردی کل بدن
- عدم ادرار
- گیجی

اقدامات لازم

- شرایط را ثابت نگه دارید.
- مصــدوم را گرم کنیــد و او را در جای راحت قرار دهید.
- شرایط را مدام بررسی کنید.
- یادداشت بردارید.
- به پزشک مراجعه کنید.

نکته‌ی مهم

باید مصــدوم را به بیمارســتان انتقال دهید تا درمان‌های پزشــکی روی او انجام شــود. شرایط افرادی، که از شوک مصدوم شده‌اند، باید تا زمانی که کمک برســد، به صورت مداوم بررسی گردد، چون ممکن است وضع آن‌ها وخیم‌تر شود.



ضربان قلب مصدوم را کنترل کنید.
پاها را بالا نگه دارید تا خون لازم به اعضای حیاتی بدن برسد.



پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

مصدوم را گرم نگه دارید.



بیهوشی

بیهوشـــی می‌تواند نتیجه‌ی برخی اختلالات شامل، حمله‌ی قلبی، دیابت، صرع (حمله‌ی عصبی)، ضربه‌ی روحی شـــدید، سرمازدگی، ارتفاع‌زدگی و گرمازدگی شـــدید و در نهایت غش و بیهوشـــی باشد. اگر در مناطقی بسیار دوردست هســـتید، ممکن است تیم پزشکی فاصله‌ی بســـیار زیادی از شـــما داشته باشند و تماس با آن‌ها دشـــوار باشد. در این شرایط می‌توان گفت حیات مصدوم به توانایی شـــما در انجام روش‌های نجات، درخواســـت کمک اضطـــراری و دور کردنِ مصدوم از آن منطقه بستگی دارد.

به هوش آوردن

فردی که بیهوش شـــده در معرض این خطر قرار دارد که راه گردش هوای او بســـته شود، مخصوصـــاً اگر زبان به عقـــب و به داخل گلو برگردد. اگر مسیر هوا بسته شود، فرد مصدوم نمی‌تواند نفس بکشد و باید هر چه سریع‌تر با اقدامات سریع، این مسیر را باز کرد.

۱- به مواردی از جمله سنگ‌های لغزان که برای شما یا فرد مصدوم خطرناک اســـت، دقـــت کنید. اگر لازم است، به محض رسیدن به مصدوم آن‌ها را کنار بزنید.
۲- با بلند و واضح صحبت کردن، بررسی کنید که مصدوم پاســـخ شما را می‌دهد. شـــانه‌های او را به آرامی تکان دهید. اگر مصدوم را می‌شناسید، او را با نام صدا کنید.
۳- برای کمک فریاد بزنید. ممکن است فردی دیگر در آن منطقه در حال کوه‌پیمایی باشد.
۴- یک دست را روی پیشانی بگذارید و سر را به عقب برانید. هر مانع واضحی را از دهان خارج کنید و چانه را بالا ببرید. این‌گونه می‌توانید راه هوا را باز کنید. بررسی کنید که مصدوم نفس می‌کشد. می‌توانید سینه‌های او را ببینید که حرکت می‌کنند یا صدای نفس کشیدن به گوش می‌رسد. به مدت ۱۰ ثانیه این کار را انجام دهید.
۵- اگر مصدوم نفس نمی‌کشـــد، اگر ممکن است برای درخواست کمک‌های اضطراری، پیام بفرستید. شروع کنید و تنفس مصنوعی بدهید. (به بخش بعدی مراجعه نمایید.)
۶- اگر راه تنفس مصدوم باز شد و شروع به نفس کشیدن کرد، جراحت‌های سنگین یا شرایط معمول پزشکی را مدیریت کنید و موقعیت آن‌ها را ثابت نگه دارید. آن‌ها را در موقعیت بازیابی قرار دهید. (بـــه بخش‌های بعدی مراجعه کنید.)
۷- ضربان قلب، تنفس و سطح پاسخ را تا زمانی که کمک برسد، مدام بررسی کنید. با ایجاد یک سرپناه، مصدوم را از آب و هوا محافظت کنید. هرگز مصدوم را رها نکنید، مگر اینکه هیچ راهی برای کمک خواستن وجود نداشته باشد.

راهنمای سریع

علائم

- مصدوم به محرک‌های اطراف پاسخی نمی‌دهد.
- تنفس و ضربان قلب ممکن است کم شده باشد.

اقدامات لازم

- کمک بخواهید.
- سطح پاسخ مصدوم را بررسی کنید.
- مســـیر گردش هـــوا را باز کنیـــد و آن را باز و شفاف نگه دارید.
- اگـــر لازم اســـت، تنفـــس مصنوعـــی بدهید. (به بخش بعدی مراجعه کنید.)
- جریان خون را بررســـی کنید و اگر لازم است با روش کمپرس ســـینه این جریـــان را احیا کنید. (به بخش‌های بعدی مراجعه نمایید.)
- **مصـــدوم را ثابت نگـــه داریـــد:** جراحت‌هـــای شـــدید یا شرایط پزشـــکی را مدیریت کنید و در نهایت مصدوم را در موقعیت بازیابی قرار دهید. (به بخش‌های بعد مراجعه کنید.) اگر امکان دارد شـــرایط را مدام بررســـی کرده و از ضربان قلب، تنفس و سطح پاسخ مصدوم یادداشت بردارید.
- مصدوم را از آب و هوای سرد محافظت کنید.



با مصدوم صحبت کنید و او را به آرامی تکان دهید تا ببینید بیهوش است یا نه.

نشانه‌های جریان خون یعنی تنفس، ســـرفه یا حرکت را بررسی کنید.



تنفس مصنوعی

اگر فرد مصدوم نمی‌تواند نفس بکشد، در صورت امکان درخواست کمک کرده و سپس به او تنفس مصنوعی بدهید. در این شرایط اعضای بدن، مخصوصاً مغز خیلی سریع از نبودِ اکسیژن کافی آسیب می‌بینند. تنفس مصنوعی روش مؤثری است تا به فرد مصدومی که نمی‌تواند نفَس بکشد، مقداری اکسیژن داده شود. بازدم هر انسان ۱۶ درصد اکسیژن را در خود دارد و این مقدار تنها ۵ درصد کم‌تر از هوای بیرون است. بنابراین برای کسی که نمی‌تواند نفس بکشد، بسیار مفید خواهد بود. در تنفس مصنوعی، هوا با فشار به داخل شش‌های فرد مصدوم دمیده می‌شود و اکسیژن از آنجا به اعضای بدن از جمله مغز می‌رسد.

۱- دهان فرد مصدوم را که محل ورود هواست، باز کنید. یک دست را روی پیشانی او قرار دهید و سر را به آرامی به عقب خم کنید. هر مانعی را که در مسیر تنفس قرار گرفته از دهان خارج کنید و چانه را به سمت بالا بیاورید.
۲- دهان مصدوم را باز نگه دارید و مسیر بینی را با دستی که روی پیشانی است، ببندید. این کار باعث می‌شود هوا از مجاری بینی خارج نشود و به صورت مستقیم به شش‌ها برسد.
۳- یک نفس عمیق بکشید و دهانتان را روی دهان فرد مصدوم بگذارید.
۴- با ۲ بار بازدم شروع کنید. اگر سینه‌ی فرد مصدوم بالا نیامد، مسیر هوا (دهان) را تنظیم کرده و دوباره تلاش نمایید. ۵ بار این حرکت را ادامه دهید و در هر بار، با ۲ بازدم به فرد مصدوم تنفس مصنوعی دهید. (سینه‌ی فرد مصدوم باید به طور کامل بالا و پایین برود و این نشانِ رسیدنِ هوا به شش‌هاست.) این کار باید تقریباً ۶ ثانیه طولَ بکشد.
۵- بعد از هر بار تنفس مصنوعی، دهان خود را از دهان مصدوم دور کنید تا هوای وارد شده بتواند خارج شود.
۶- بعد از ۲ بار تلاش، بررسی کنید که جریان هوا، سرفه و حرکتی رخ می‌دهد یا نه. اگر این نشانه‌ها نمودار شدند، به مرحله‌ی ۷ و اگر نه، به مرحله‌ی ۱۰ بروید.
۷- به تلاش‌ها ادامه دهید و هر دقیقه، ۱۰ بار تنفس مصنوعی دهید. در هر بار تنفس مصنوعی، بازدمی طولانی ولی آرام داشته باشید.
۸- بعد از گذشت هر دقیقه (۱۰ بار تلاش)، شرایط را بررسی کنید. اگر نتیجه‌ی مطلوب حاصل نشد و در هر مرحله شرایط بدتر می‌شود، عملیات احیای قلبی-ریوی را انجام دهید. (به بخش بعدی مراجعه کنید.) عملیات احیای قلبی-ریوی شامل تنفس مصنوعی و پرس سینه می‌باشد.
۹- اگر مصدوم شروع به نفس کشیدن کرد، او را ثابت نگه دارید و اگر می‌توانید او را جابه‌جا کنید و در موقعیت بازیابی قرار دهید. (به بخش‌های بعد مراجعه کنید.)
۱۰- اگر هیچ نشانه‌ای از بهبود دیده نمی‌شود، عملیات احیای قلبی-ریوی را آغاز کنید. (به بخش بعدی بروید.)

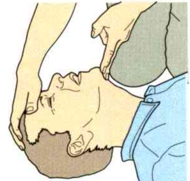
تکنیک مخصوص کودکان

روند تنفس مصنوعی برای کودکان کمی متفاوت است:

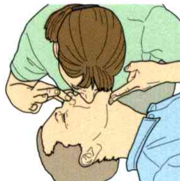
- مانند بزرگسالان، مجرای هوا را باز نگه دارید و سر را به عقب برگردانید.
- مجرای بینی را ببندید، نفس عمیق بکشید و دهانتان را به دهان مصدوم بچسبانید.
- ۲ بار بازدم اولیه، به فاصله‌ی هر ۳ ثانیه یک بازدم انجام دهید. حواستان باشد که سینه‌ی مصدوم باید بالا و پایین رود.
- بعد از ۲ بار تنفس مصنوعی، به نشانه‌های جریان هوا، سرفه و حرکت دقت کنید.
- اگر این نشانه‌ها نمایان شدند، تنفس مصنوعی را به همان روال (هر ۳ ثانیه یک بازدم) ادامه دهید. بعد از هر ۱ دقیقه، وضعیت مصدوم را بررسی کنید.
- اگر نشانه‌های قبلی ادامه پیدا نکردند یا ظاهر نشدند، عملیات احیای قلبی-ریوی را شروع کنید. (به بخش بعدی مراجعه کنید.)

هشدار

زمانی که می‌خواهید تنفس مصنوعی بدهید، توجه کنید که شما یا فرد مصدوم بیمار نباشید تا بیماری‌های ویروسی را به یکدیگر منتقل نکنید. می‌توانید از دستکش یکبار مصرف و پوشش پلاستیکی مخصوص صورت استفاده کنید. پوششی که روی دهان فرد مصدوم چفت می‌شود و مانع از انتقال بیماری می‌شود. این وسایل آنقدر کوچک و سبک هستند که بتوانید آن را در جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌تان قرار دهید.



سر مصدوم را به عقب بگردانید و با انگشتان دست دیگر خود (سبابه و بزرگ) فک فرد مصدوم را نگه دارید.



مجرای بینی مصدوم را با انگشتتان ببندید و دهان خود را روی دهان او بگذارید.



بررسی کنید که آیا سینه‌ی او بالا و پایین می‌شود یا خیر.

عملیات احیای قلبی ـ ریوی (CPR)

این عملیات، ترکیبی از پرس روی سینه و تنفس مصنوعی است و زمانی انجام می‌شود که فرد مصدوم نمی‌تواند نفس بکشد و با انجام تنفس مصنوعی هم اوضاع بهبود نمی‌یابد. عملیات احیای قلبی ـ ریوی باعث می‌شود جریان خون به مغز و هوا به شش‌ها برسد. این عملیات توسط بسیاری از سازمان‌ها از جمله صلیب سرخ و هلال احمر در سطح جهان آموزش داده می‌شود. روند این عملیات نسبت به سنّ فرد مصدوم و افرادی که در نجات دخیل هستند، متفاوت است. اگر دو امدادگر حضور دارند، یکی می‌تواند تنفس مصنوعی را انجام دهد و دیگری روی سینه‌ی فرد مصدوم فشار وارد کند، ولی اگر تنها یک نفر کار نجات را انجام می‌دهد، باید بین هر دو کار حرکت کند.



۱ پایین‌ترین دنده‌ی قفسه‌ی سینه را پیدا کنید و دو انگشت سبابه و بزرگ را روی نقطه‌ای که این دنده به جناق سینه متصل شده، بگذارید.



۲ کف دستِ دیگر را کنارِ انگشتان دست دیگر قرار دهید. این نَقطه، جایی اَست که باید فشار لازم را روی آن وارد کنید.



۳ یک دست را روی دیگری قرار دهید و مانند تصویر، انگشتانتان را به هم قفل کنید.




۴ در مرحله‌ی اول به اندازه‌ی ۳ تا ۵ سانتی‌متر و با سرعت ۱۰۰ ضربه در دقیقه، ۳۰ بار روی سینه فشار آورید.



۵ ۲ بار تنفس مصنوعی انجام دهید.

۶ این روند (۳۰ فشار و ۲ تنفس) را تکرار کنید تا شرایط مصدوم بهتر شود، کمک برسد یا دیگر امکان ادامه وجود نداشته باشد. اگر در منطقه‌ای بسیار دوردست هستید، مرکز درمانی در دسترس نیست. بنابراین بسیار مهم است که در حد توان خود، این روند را ادامه دهید تا برای فرد مصدوم، امکان زنده ماندن را فراهم کنید.

روش مخصوص کودکان

فرایند انجام عملیات احیای قلبی ـ ریوی برای کودکان ۱ تا ۸ سال کمی متفاوت است: فشار قفسه‌ی سینه را با یک دست انجام دهید و به ازای ۳۰ فشار (با عمق ۲ تا ۳ سانتی‌متر)، ۲ تنفس بدهید.



وضعیت نقاهت

اگر فرد مصدوم با اینکه تنفس و ضربان قلب عادی دارد، بیهوش است، باید به صورت ثابت در جای خود قرار گیرد تا به بیمارستان یا مراکز پزشکی فرستاده شود. اگر به صورت گروهی حرکت می‌کنید، یک یا دو نفر از اعضای گروه می‌توانند برای کمک بروند و دیگران در کنار مصدوم بمانند. می‌توانید از کوه‌نوردان دیگری که در مسیر هستند، کمک بخواهید. زمانی که مصدوم در جای خود ثابت شد، باید او را در موقعیت بازیابی قرار دهید. این موقعیت باعث می‌شود به راحتی بتواند نفس بکشد، خون به خوبی جریان داشته باشد و تا رسیدنِ کمک سر جای خود بماند. باید توجه داشت که این کار باید برای مصدومینی انجام شود که می‌توان آن‌ها را حرکت داد.

۱- پاهای مصدوم را صاف کرده و هر جسم ضخیم و بزرگ را از جیب‌های او خارج کنید. باید مصدوم را به طرفین بخوابانید.
۲- اگر مصدوم را به سمت چپ می‌خوابانید (مانند تصویر)، دست چپ را باز کنید تا با بدنِ مصدوم زاویه‌ی ۹۰ درجه ایجاد کند. کف دست او را به سمت بالا قرار دهید، مانند اینکه می‌خواهد شخصی را در آغوش بگیرد.
۳- دست دیگر مصدوم را به شکلی که کف دست او روی سینه‌اش باشد، خم کنید تا روی سینه‌ی او قرار گیرد.
۴- او را به سمت چپ خم کنید تا کف دست راست روی زمین و زیر چانه قرار گیرد.
۵- ران پای راست را به اندازه‌ای بالا بیاورید تا زاویه‌ای ۹۰ درجه ایجاد کند. حواستان باشد که موقعیت مصدوم ثابت باقی بماند تا به عقب برنگردد.
۶- بررسی کنید و ببینید که مصدوم همچنان تنفس عادی داشته باشد و مانعی در مسیر جریان هوا وجود نداشته باشد.

به دنبال کمک بروید

- از تلفن همراهتان استفاده کنید تا در صورت امکان، در شرایط اضطراری با مراکز مربوطه تماس بگیرید. از یک بلندی بالا بروید یا اگر قدرت آنتن‌دهی کم است، تلاش کنید در موقعیت‌های مختلف قرار بگیرید.
- اگر مجبورید تا برای درخواست کمک از آن منطقه خارج شوید، نقشه را بررسی کنید تا سریع‌ترین راه را بیابید.
- نشانه‌های حیاتی را که در فرد مصدوم دیده‌اید یادداشت کنید و آن را همراه خود ببرید؛ تنفس، ضربان قلب، هر نوع جراحت واضح و کمک‌های اولیه‌ای که انجام داده‌اید.
- موقعیتتان را به صورت دقیق روی نقشه علامت‌گذاری کنید و آن را همراه خود داشته باشید تا ناجیان برای پیدا کردنِ فرد مصدوم وقت را هدر ندهند.



هشدار

در این شرایط خاص توصیه نمی‌شود فرد مصدوم را در موقعیت بازیابی قرار دهید:

- اگر شک دارید که ضربه‌ای به سر، گردن یا ناحیه‌ی ستون فقرات وارد شده، بدن فرد مصدوم نباید حرکت داده شود. اما می‌توانید فک صورت را به سمت جلو بکشید تا موقعیت زبان را تنظیم کنید و مانع از بستن راه هوا شوید.
- اگر مصدوم در مراحل پایانی سرمازدگی است، حرکت می‌تواند باعث اختلالی خطرناک و کشنده در ضربان قلب شود، اما باید حواستان باشد که مسیر هوا بسته نشود.
- در هر دو حالت، باید به تنفس فرد مصدوم توجه ویژه و مستمری داشته باشید، به این دلیل که زبان فردی که بیهوش است، می‌تواند به عقب برگردد و مسیر حرکت هوا را ببندد.
- با این حال، اگر هیچ شانسی ندارید مگر اینکه مصدوم را برای آوردن کمک رها کنید، باید او را در موقعیت بازیابی قرار دهید تا احتمال بسته شدن جریان هوا کم شود. تا جایی که امکان دارد مصدوم را به آرامی حرکت دهید. زمانی که جراحت در ناحیه‌ی سر، گردن یا ستون فقرات است، تلاش کنید تا ستون فقرات فرد مصدوم را کاملاً صاف نگه دارید و در خلال حرکت، آن را پشتیبانی کنید.

عکاس: سروش میرزایی

استان مازندران، ارتفاعات نقره‌سر



آشنایی با دوره‌های آموزشی رسمی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

کارآموزی کوهپیمایی:

کارآموزی کوه‌پیمایی، اولین دوره‌ی رسمی آموزشی است که در آن با اصول ابتدایی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی آشنا خواهید شد. این دوره پیش‌نیاز دوره‌های کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی و کارآموزی مقدماتی برف است.

عمده مباحث این دوره عبارت‌اند از: تعاریف و اصطلاحات پایه، آشنایی مقدماتی با لوازم و تجهیزات کوه‌پیمایی و نحوه‌ی نگهداری و شستشوی آن‌ها، آشنایی مقدماتی با روش سرپرستی و هدایت گروه، آشنایی مقدماتی با خطرات کوهستان و جهت‌یابی بدون ابزار، آشنایی مقدماتی با تغذیه و آمادگی جسمانی در کوه‌پیمایی، اصول گام‌برداری بر روی شیب‌ها، آشنایی با گره‌های پایه در کوه‌نوردی، روش استفاده از باتون کوه‌پیمایی، اصول اولیه‌ی صعود از سنگ‌های کوتاه و شناخت گیره‌ها، صعود و فرود از سنگ‌های کوتاه، حمایت در صعود و فرود، تمرین مباحث آموزشی و ...

کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی:

سنگ‌نوردی یکی از شاخه‌های جذاب رشته‌ی کوه‌نوردی است. از آنجایی که در هر برنامه‌ی کوهپیمایی نیز ممکن است با مسیرهای کوتاه سنگی مواجه شوید، یادگیری قواعد سنگ‌نوردی و آشنایی ابتدایی با آن‌ها بسیار توصیه می‌شود. در این دوره، عمده مباحث زیر به شما آموزش داده می‌شود. ابزارشناسی، آموزش گره‌ها، نقش گیره‌ها، قواعد سنگ‌نوردی، انواع تلاش دوطرفه، کارگاه، حمایت‌ها، فرودهای طبیعی و مصنوعی، آشنایی با تعاریف صعود کرده‌ای و درجه‌بندی سختی مسیرها و ...

کارآموزی مقدماتی برف:

محیط برفی، تفاوت‌هایی اساسی با سنگ و خاک دارد. اجرای برنامه‌های کوه‌پیمایی در زمستان و یا گذر از برف‌چالهای دائمی و فصلی در تمامی فصول، مستلزم آموزش‌هایی است که در دوره‌های یخ و برف تدریس می‌شود. در این دوره، شما با مقدمات کار بر روی سطوح برفی آشنا خواهید شد. عمده‌ی سرفصل‌های این دوره عبارتند از:

روش‌های حمل کلنگ، تعاریف و اصطلاحات کوهستان، ایمنی محل کلاس، ابزارشناسی، گرم کردن بدن، قواعد حرکت در برف، انواع ترمز بدون استفاده از ابزار و با استفاده از ابزار، برف‌کوبی، انواع کارگاه، انواع صعود در شیب برفی، نظام‌های درجه‌بندی سختی مسیر، بهمن‌شناسی، سرپرستی و هدایت گروه، بهداشت و محیط فردی، اکوسیستم‌های کوهستان و راه‌های حمایت از آن‌ها و ...

کارآموزی مقدماتی غارنوردی:

به لحاظ تفاوت‌های اساسی محیط غار با محیط خارج از غار، بسیاری از روش‌هایی که در سنگ‌نوردی یا یخ‌نوردی استفاده می‌شود، در غارنوردی به کار نمی‌آیند. این تفاوت باعث شده حتی ابزار این رشته با رشته‌های دیگر متفاوت باشد. گذراندن این دوره برای کسانی که علاقه‌مند به کار جدی در رشته‌ی غارنوری هستند، ضروری است. این رشته‌ی ورزشی مباحث

بسیار مشترکی با امداد و نجات روی طناب دارد و با فراگیری این دوره‌ها ضمن فراهم آمدن امکان بازدید و پیمایش اصولی غارها، نحوه‌ی امداد و نجات در غار نیز فرا گرفته خواهد شد. عمده‌ی مباحث این دوره عبارت‌اند از: آشنایی با تاریخچه‌ی غارنوردی و مفاهیم پایه، معرفی ابزار و تجهیزات خاص این رشته و نحوه‌ی کارکرد آن‌ها، اصول پیمایش در غارها، اصول فنی شامل گره‌ها، کارگاه‌ها، فرود و صعود با استفاده از ابزارهای غارنوردی و ...

کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی:

در این دوره بعد از آشنایی با تاریخچه‌ی سنگ‌نوردی و ساختار فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی، با اصول اخلاق ورزشی آشنا خواهید شد. اصول صعودهای ورزشی، گیره‌های سنگ‌نوردی، حرکت‌شناسی، انواع گره و کاربرد آن، ابزارشناسی، اصول حمایت، اصول پاندولی، درجه‌ی سختی مسیر و ... از دیگر مباحث این دوره‌ی آموزشی هستند.

دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان:

این دوره به منظور آشنایی و آموزش کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان با بخشی از خطرات ارتفاع و شیوه‌های پیشگیری از بروز آسیب‌هایی که متوجه ایشان می‌باشد و نحوه‌ی مواجهه با آن‌ها طراحی و به اجرا در می‌آید. این دوره پیش‌نیاز شرکت در دوره‌های مربیگری درجه ۳ رشته‌های مختلف کوه‌نوردی است. سرفصل‌های دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان عبارت‌اند از: بیماری ارتفاع و ارتفاع‌زدگی، صاعقه‌زدگی، برف‌کوری و نورزدگی، آفتاب‌سوختگی و اثرات سوء اشعه‌ی آفتاب، سرمازدگی و یخ‌زدگی اندام‌ها، هیپوترمی و کاهش دمای عمومی بدن، کیت کمک‌های اولیه‌ی انفرادی کوه‌نورد، اصول تغذیه در ورزش کوه‌نوردی، گرمازدگی و شوک گرمایی و ...

جهت‌یابی، کار با قطب‌نما و نقشه‌خوانی:

این دوره به منظور پاسخ‌گویی به یکی از ضروری‌ترین نیازهای کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان در تعامل با طبیعت و محیط کوهستان و همچنین ارتقاء توان ایشان در هدایت و سرپرستی گروه، طراحی و به اجرا در می‌آید. این دوره‌ی کاربردی به شکلی تأثیرگذار به کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان امکان درک موقعیت و طراحی برنامه (زمان- مکان) را می‌دهد. لازم به ذکر است که این دوره فاقد پیش‌نیاز بوده، ولی پیش‌نیاز دوره‌ی آموزشی کار با GPS می‌باشد. سرفصل‌های آموزشی این دوره عبارت‌اند از: آشنایی با نقشه و نقشه‌های توپوگرافی (مشخصات و نحوه‌ی خواندن نقشه‌های توپوگرافی)، تشخیص موقعیت، آشنایی با قطب‌نما (اجزاء، نحوه‌ی به‌کارگیری، کالیبره کردن)، روش گِراگیری و گِرابستن به قطب‌نما، شیوه‌های جهت‌یابی (تشخیص جهت، حفظ جهت)، روش‌های تخمین مسافت پیموده شده و ...

دوره‌ی مقدماتی کار با GPS:

متأسفانه هر ساله تعداد زیادی از طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان که بعضاً در بین آن‌ها کوه‌نوردان حرفه‌ای نیز دیده می‌شوند، به دلیل عدم آشنایی با این مباحث، مسیرهای خود را در طبیعت گم می‌کنند و دچار حادثه می‌شوند. در این دوره با این مباحث آشنا می‌شوید: تاریخچه

پیدایش GPS، آشنایی با انواع GPS، آشنایی با نقشه‌های توپوگرافی، آشنایی با طول و عرض جغرافیایی، آشنایی با قسمت‌های مختلف سخت‌افزاری و نرم‌افزاری دستگاه GPS، کالیبراسیون دستگاه GPS، ارتفاع‌سنج و ...

هواشناسی کوهستان

یکی از مهم‌ترین علوم و دانش‌هایی که یک کوه‌نورد باید بدان مسلط باشد، دانش هواشناسی کوهستان و آگاهی او از تغییرات و تلاطم‌های جوی است. دانشی که آگاه نبودن از آن می‌تواند به قیمت زندگی او تمام شود. توصیه می‌شود علاقه‌مندان به کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی با این دانش آشنا شده و از هر گونه حادثه احتمالی مصون بمانند.
سرفصل‌های آموزشی این دوره عبارت‌اند از: ترکیبات جو زمین، تقسیمات عمودی جو، تبادل گرما در جو و تابش، دینامیک جو، هواشناسی در مقیاس‌های مختلف (ریزمقیاس، میان‌مقیاس، بزرگ‌مقیاس)، پیش‌بینی وضع هوا، هواشناسی مشاهداتی و ...

آموزش مبانی محیط زیست:

گسترش روزافزون ورزش‌های درون طبیعت، آموزش و اهتمام جدی همگانی را در این خصوص می‌طلبد. در این دوره با انواع اکوسیستم‌های کوهستانی و تأثیر آن در چرخه‌ی زیستی آشنا می‌شوید. سیمای فیزیکی سرزمین ایران، اکوسیستم‌های کوهستانی، منابع جنگلی کوه‌ها، منابع آب کوه‌ها، عوامل تهدیدکننده‌ی کوهستان، خاک و اهمیت آن، توسعه‌ی پایدار کوهستان و ضوابط و اصول توسعه‌ی پایدار گردشگری از دیگر سرفصل‌های این دوره‌ی آموزشی هستند.

دوره‌ی بهمن‌شناسی و غاربرفی:

آشنایی با معابر بهمن‌گیر و اصول و مفاهیم بهمن برای هر کوه‌نوردی چه در سطح حرفه‌ای و چه در سطح آماتور ضروری به نظر می‌رسد، چرا که هر ساله تعداد قابل توجهی از کوه‌نوردان به علت عدم آگاهی از شرایط فروریختن بهمن جان خود را از دست می‌دهند. دوره‌ی آموزشی صعود زمستانه به منظور آشنایی و آگاهی کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان با این موضوع مهم طراحی شده است. سرفصل‌های این دوره عبارت‌اند از: مکان‌های بهمن‌خیز، شناخت بهمن، روش‌های جست‌وجوی مصدوم، استفاده از وسایل پیشرفته‌ی جست‌وجوی مصدوم، نجات مصدوم، نحوه‌ی ساختن غاربرفی و استفاده از آن و ...

دوره‌ی متوسطه پزشکی کوهستان:

پیش‌نیاز این دوره، دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان است. سرفصل‌های این دوره عبارت‌اند از: کوه‌نوردی در بانوان، کوه‌نوردی در سالمندان، کوه‌نوردی در اطفال، بیماری‌های خاص در کوه‌نوردی، تغذیه در ارتفاع بلند، صدمات شایع استخوانی و مفصلی در کوه‌نوردی، پزشکی مسافرت به حوزه‌ی هیمالیا و پامیر، روانشناسی کوه‌نوردی، بهداشت فردی در کوه‌نوردی، اهمیت آب و الکترولیت در کوه‌نوردی، راه‌های جبران کاهش اشتها در ارتفاع، اصول هم‌هوایی در ارتفاع بلند، مدیریت حادثه در کوهستان، مدیریت و درمان تروما، کیت کمک‌های اولیه‌ی تیمی، اثرات ارتفاع بر فیزیولوژی انسان، علل و علائم مرگ ناگهانی در ارتفاع، سبب‌شناسی و گزارش موردی حوادث و ...

کارآموزی پیشرفته‌ی سنگ‌نوردی:

پیش‌نیاز این دوره، دوره‌ی کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی است. کسانی که به صعودهای صخره‌ای و دیواره‌ای و فرود از دره و آبشار علاقه‌مندند، لازم است مطالب این دوره را یاد بگیرند. در دوره‌ی پیشرفته ابتدا مروری بر مباحث کارآموزی مقدماتی انجام می‌شود و سپس ابزارشناسی پیشرفته، گره‌ها و صعود مصنوعی و انواع گره‌ها آموزش داده می‌شود. صعود طبیعی و ابزارگذاری، صعود میمونی، انواع فرود، اضافه کردن طناب در کارگاه، روش‌های بالاکشی، فلاشـــن زوگ، موفلاژ و ... از عمده مباحثی هســتند که در این دوره آموزش داده می‌شوند.

کارآموزی پیشرفته‌ی برف:

پیش‌نیاز این دوره، دوره‌ی کارآموزی مقدماتی برف اســت. کســانی که به صعودهای برفی و یخچالی علاقه‌مندند، لازم اســت مطالب این دوره را یاد بگیرند. در دوره‌ی پیشرفته، ابتدا مـــروری بر مباحث کارآموزی مقدماتی انجام می‌شـــود و ســـپس انـــواع روش‌های ترمز در محیط‌های برفی و یخی، گام‌برداری با کرامپون، انواع حمایت‌ها، انواع کارگاه‌های برفی، صعود با طناب و بدون طناب، روش‌های هم‌طنابی در یخچال، عبور از تله‌ها و شکاف برفی، انواع روش‌های بالاکشی، عبور از گرده، آشنایی با بهمن و موارد مورد نیاز دیگر تدریس می‌شود.

کارآموزی پیشرفته‌ی غارنوردی:

پیش‌نیاز این دوره، کارآموزی مقدماتی غارنوردی اســت و عمـــده‌ی مباحث آن عبارت‌اند از: آشـــنایی وســـایل پیشرفته مانند انواع قرقره، رل، گوه و کارابین، آشنای با انواع گره، انواع کارگاه اســتاتیک و دینامیـــک، انواع روش‌های صعود، انواع عبـــور مانند تراورس و تیرول، روش‌های نجات، روش‌های بالاکشی و ...

کارآموزی پیشرفته‌ی صعودهای ورزشی:

بعد از آشنایی با مباحث دوره‌ی مقدماتی، در این دوره با مراحل حرکت، روش‌های پیشرفته‌ی استفاده از پاها، ابزارشناسی پیشرفته، ابزارگذاری، رول‌کوبی، جلوگیری از شکست طناب، انواع کارگاه و اصول برپایی آن، گره‌های پیشرفته، ضریب سقوط، صعود و فرود، آسیب‌های ورزشی، اصول پایه‌ای تغذیه، اصول حمایت و قوانین مسابقات صعودهای ورزشی آشنا خواهید شد.

آموزش نقشه‌برداری و نقشه‌خوانی غار:

در این دوره‌ی آموزشـــی با مبانی، انواع و زبان نقشـــه آشنا می‌شـــوید و با اطلاع از مقیاس، موقعیـــت نقاط، خطوط تراز، تعیین فاصلـــه‌ی دو نقطه و جهات، مهارت خود را در این فن بهبـــود می‌بخشـــید. انواع قطب‌نما و متر و انـــواع تاکتیک‌ها و نحوه‌ی انجـــام کار با آن‌ها و همچنین آشـــنایی با علائم نقشه‌برداری غار و فرم ثبت مشخصات غار از دیگر مباحث این دوره‌ی آموزشی است.

- برای اطلاع از زمان و نحوه‌ی برگزاری دوره‌های آموزشی فوق، با هیئت کوه‌نوردی استان و یا شهرستان محل زندگی خود تماس بگیرید و اطلاعات تکمیلی را از آن‌ها جویا شوید.
- می‌توانید برای دریافت رایگان جزوات دوره‌های فوق به ســایت فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی به نشانی www.msfi.ir مراجعه نمایید.

نمایه‌ی واژگان کتاب

منابع و مآخذ

- ایوبیان، سیده زیبا ـ پورحیدری، غلامرضا، اصول کمک‌های اولیه و احیاء، تهران، مؤسسه‌ی آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران، چاپ پنجم ۱۳۹۱.
- بزورچکا، استفان، تأدیبی، وحید ـ عبداللهی نمامی، نسرین (ترجمه)، ارتفاع‌گرفتگی، پیشگیری و درمان، کرمانشاه، دانشگاه رازی، چاپ اول ۱۳۹۰.
- تورل، پل، حسنی اصفهانی، مینو ـ آرایی‌پور، عباس (ترجمه)، هنر زنده ماندن در طبیعت، ناشر: مترجم، چاپ اول پاییز ۱۳۸۵.
- جوادی، ابوالفضل، تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا، تهران، انتشارات ایران‌سنجش، چاپ اول ۱۳۹۰.
- حلب‌چی، فرزین، طب کوهستان، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸٤.
- حمیدی، ثاقب، اصول ایمنی در کوهستان، مؤسسه نشر علم و حرکت، تهران، ۱۳۸۵.
- حمیدی، مسعود، دانستنی‌های کوه‌نوردی، انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ، چاپ اول ۱۳۸۱.
- حیدرزاده، توفیق، شناخت مقدماتی ستارگان، تهران، مؤسسه گیتاشناسی، چاپ هشتم ۱۳۸٦.
- دانایی، رحیم (ترجمه)، پزشکی کوه‌نوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت، گروهی از پزشکان آمریکا، تهران، نشر روان، ۱۳۸۷.
- دانایی، رحیم، آموزش نوین کوه‌نوردی، تهران، نشر روان، چاپ سوم ۱۳۸٤.
- دانایی، رحیم، کوه‌نوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها، تهران، نشر روان، جلد اول تا چهارم، ۱۳۸۳.
- سپهری، جعفر، هواشناسی و طبیعت‌گردی، کاربرد هواشناسی در فعالیت‌های طبیعی، کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی و سفر، تهران، نشر بهشت، چاپ اول ۱۳۹۲.
- شهبازی، جلال‌الدین (ترجمه)، سفر به مناطق مرتفع، مؤلفین: گروهی از پزشکان امریکا، اردبیل، انتشارات مهر غزال.
- عباسی دزفولی، فرید، سرما، قاتل خاموش، درمان و پیشگیری از کاهش دمای بدن در کوهستان و طبیعت، تهران، انتشارات ایران سنجش، چاپ اول پاییز ۱۳۹۲.
- فصل‌نامه‌ی کوه، صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول: دکتر حسن صالحی مقدم، زیر نظر شورای نویسندگان، شماره‌های مختلف.
- کانیپ، جف، دالکی، احمد (ترجمه)، راهنمای هفتگی آسمان شب، تهران، موسسه‌ی جغرافیایی و کارتوگرافی گیتاشناسی، چاپ اول، تابستان ۱۳۸٦.
- مجدآرا، علی، دنیای کوه‌نوردی، تهران، انتشارات آوای ظهور، چاپ اول ۱۳۸۹.
- مساعدیان، حمید، مجموعه‌ای از اطلاعات پزشکی، بیماری‌ها، امداد و نجات برای کوه‌نوردی و سفر در طبیعت، براساس رفرنس‌های کمیسیون پزشکی اتحادیه‌ی جهانی کوه‌نوردی (UIAA)، تهیه و تدوین: هومن صدر، چاپ اول پاییز ۱۳۸۷.
- مساعدیان، حمید، سرمازدگی اندام‌ها، تهران، انتشارات ایران‌سنجش، چاپ اول ۱۳۸۹.
- مورداک، دیوی، آندروپالاد، شهبازی، جلال‌الدین ـ محقق، شهرام (ترجمه)، کتاب همراه پزشکی ارتفاع، اردبیل باغ اندیشه ۱۳۸۲.
- میرآقایی، فعال ـ یاسینی، مجید، پناه‌گاه‌ها و جان‌پناه‌های ایران، تهران، چاپ اول ۱۳۸۲.

یادداشت

یادداشت





عکاس: بهارالدین افضلی

استان مازندران، جنگل الیمستان





عکاس: یونس شریعتمداری
انجمن غار و غارشناسی ایرانیان

استان قزوین، غار قلعه‌کُرد





عکاس: آرمین ارجمندیان

استان مازندران، منطقه‌ی چلاو





عکاس: آرمین ارجمندیان

استان مازندران، جنگل پاشاکُلا

اسامی تصویربرداران این مجموعه

مهدی‌زاده، احسان: ۱۸۹ (زمینه)/ نظری، احمد: ۱۰۱، ۱۰۳ (پایین)، ۱۰۶ (راست)، ۱۴۰(بالا)، ۱۶۹، ۱۷۱ (وسط، پایین)، ۱۷۲ (بالا، وسط)/ یوسفی، افشین : ۶ / فتاح‌زاده، امیر: ۹۶، ۱۰۳ (بالا)، ۱۶۲، ۱۷۲ (زمینه)/ ارجمندیان، آرمین: ۲۸۲-۲۸۳، ۲۸۴-۲۸۵، ۲۸۶-۲۸۷/ باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان: ۱۷۹- ۱۷۶/ افضلی، بهارالدین: ۱۷۸-۱۷۹/ مقدسی، بهروز: ۲۲۹/ برقی‌کار، پرویز: ۱۷۹ (پایین، راست)/ مولایی، حسن: ۱۴۰ (زمینه)، ۱۰۴(زمینه)/ نصراللهی، حسین: ۱۱، ۱۶۵ (بالا)، ۱۲۸، ۸۶ (زمینه)/ قاسمی‌نژاد، حمید: ۱۴۹/ باقرپور، حمیدرضا: ۱۲-۱۳/ محسنی، زهرا: ۱۳۹/ میرزایی، سروش: ۱۶۴/ بیات، علی: ۲۶، ۱۷۵/ جعفری‌اصل، علی: ۱۴- ۱۵، ۹۷ (پایین)، ۱۴۶(پایین)، ۲۰۹، ۲۳۲، ۱۶۳، ۱۶۹ (پایین)، ۱۱۸/ کرمی، علی: ۱۷۳ (پایین، زمینه)/ نخعی‌زاده، علی:۱۸۹ (وسط)، ۱۷۴ (بالا)/ صالحان، علیرضا: ۱۴۵، ۲۱۷، ۱۰۱، ۹۷ بالا/ فرهادی‌نژاد، کیانوش: ۱۶/ حسنی، کیوان: ۱۶۴- ۱۶۵ (پایین)/ امیرشکاری، مجتبی: ۸ - ۹، ۱۲۵، ۲۲/ علمیه، محبوبه: ۱۴۴، ۱۴۶ (بالا)، ۱۹۱، ۲۲۷/ گائینی، محمد: ۴، ۵، ۱۳۵، ۲۰۰، ۲۱۶، ۱۲۰ (وسط، چپ)/ پیرجمال، محمد: ۲۳ (تصویر زمینه)/ پورهاشمی، محمدرضا: ۹۴، ۹۵، ۲۳۴/ ذاکری، محمدعلی: ۱۷۱ (بالا)/ کشاورز محمدیان، مظفر: ۸۴/ گلی‌طبری، مهدی: ۱۱۰- ۱۱۱، ۱۹۴، ۱۹۸، ۲۴۰-۲۴۱/ بشیری، مهدی: ۱۶۹ (بالا)/ رودکی، میثم: ۱۷۶ (پایین)، ۱۷۴ (زمینه)، ۱۷۷(پایین)/ ریشه‌چی فیاض، همایون: ۷، ۲۱۴، ۱۷۷/ شریعتمداری، یونس: ۹۱، ۲۸۰-۲۸۱



پیاده‌روی در مرتعی سرسبز در یک روز بهاری، قدم زدن بر روی شن‌های روانِ کویر، شنیدن صدای خِش‌خِش برگ‌های پاییزی جنگل، عبور از رودخانه‌ای سرد در گرمای طاقت‌فرسا، تجربه‌ی سکوت و تاریکی مطلق در اعماق غار، پیمایش دامنه‌های پر از گل و گیاه و کوه‌پیمایی تا رسیدن به قله‌ای سِتُرگ، قسمت عمده‌ای از سبک زندگی کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان را تشکیل می‌دهد. در این کتاب با قواعد و اصول کاربردی در زمینه‌های مختلف کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی آشنا می‌شوید. پرداختن به هر یک از فعالیت‌های پیش‌گفته، اگر همراه آموزش صحیح باشد، هم لذت شما را بیشتر می‌کند و هم موجب پایداری فعالیت شما می‌شود.


پوشاک و وسایل ضروری


برنامه‌ریزی برای حرکت


در طول مسیر


اردو زدن


چالش‌های پیشِ رو


کمک‌های اولیه


انتشارات مهرسا

تهران، خ کارگر جنوبی، نرسیده به جمهوری،
کوچه‌ی صابر، پلاک ۱ واحد ۱
تلفکس: ۶۶۴۸۱۹۸۹ پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹
فروش اینترنتی: www.mehrsa.org